21 SHIJI
中国妇幼保健专家特别推荐
XINGFU JIATING BIDU CONGSHU

280天怀孕必读



河北科学技术出版社



科学全面实用的**孕育**指南

- **孕育**健康聪明宝宝，要周详准备
- 生男生女的**奥秘**
- 每月**胎儿发育**情况
- 每月**胎教**方案
- 同步**营养饮食**
- 同步**健康**方案
- 同步**运动**方案
- 十月**怀胎**禁忌
- 轻松**分娩**的技巧运用
- 产后**恢复**应注意什么
- 新生儿**护理**应注意什么

责任编辑／王丽欣
封面设计／鲁 冰
美术编辑／寇 菁

ISBN 7-5375-3277-X

9 787537 532778 >

ISBN 7-5375-3277-X/R · 736
定价:22.80元

21 SHIJI

中国妇幼保健专家特别推荐

XINGFU JIATING BIDU CONGSHU

280天怀孕必读



丁海红/编著

河北科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

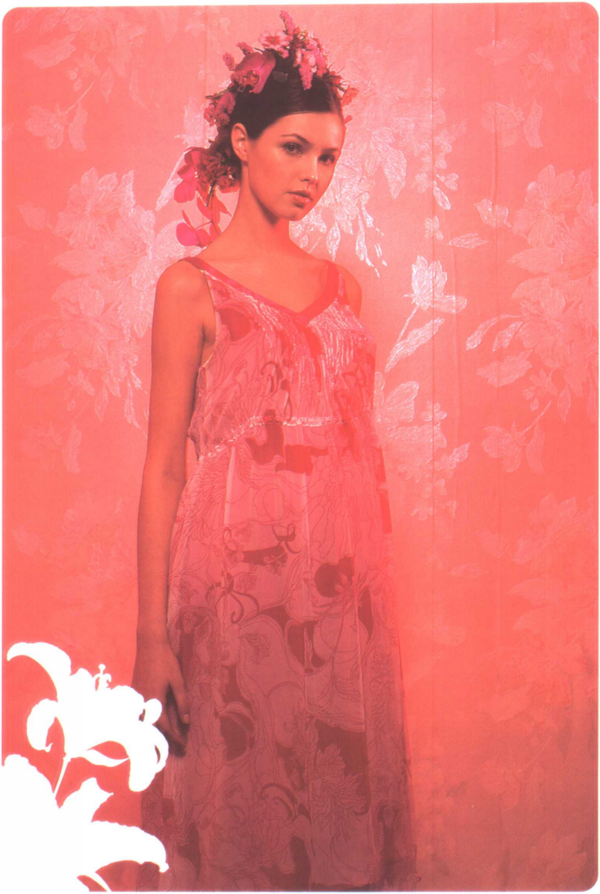
280天怀孕必读/丁海红编著.
—石家庄:河北科学技术出版社,2005
ISBN 7-5375-3277-X

Ⅰ.2… Ⅱ.丁… Ⅲ.妊娠期—妇幼保健 Ⅳ.R715.3

中国版本图书馆CIP数据核字(2005)第101982号

出版发行/ 河北科学技术出版社
地　　址/ 河北省石家庄市友谊北大街330号
邮　　编/ 050061
责任编辑/ 王丽欣
封面设计/ 鲁　冰
美术编辑/ 寇　菁
印　　刷/ 北京楠萍印刷有限公司
开　　本/ 880×1230　1/32
印　　张/ 13
字　　数/ 280千
版　　次/ 2005年9月第1版
印　　次/ 2005年9月第1次印刷
定　　价/ 22.80元









前　言

生儿育女，是我们每一个俗人都免不了的俗事。然而，随着科学技术的进步，人们的观念也在不断更新，养育婴儿的方法也发生了革命性的变化。传统的一些育儿观念已是昨日黄花成了偏见，甚至是不科学的、对孩子或母亲有害的。有鉴于此，我们决意为传扬科学的育儿方法尽绵薄之力，特编写了《280天怀孕必读》、《孕产养育百科大全》系列丛书，以期能给广大初为人母（父）者更科学、更全面、更系统的指导，携其度过生命中美妙难忘的一段时光，助其培育出聪明健康的下一代。

本套丛书，从怀孕前的准备开始，一直到学龄前的培育为止，对胎儿的发育，婴儿的身心发展，幼儿的体格、智能变化，以及母体的保健与护理，都进行了比较深入的科学论述，希望能以父母的爱心加我们的全面科学指导，酿造一个个幸福家庭。

科学是程式化的、毫无生气的。只有爱才是全能的、充满无限活力的。科学知识可以作为我们生活的指导，给我们以帮助。但我们决不能死搬硬套，而应该在养育子女的过程中，更多一点爱心和耐心。用爱去孕育胎儿，用爱

去哺育婴儿，用爱去养育幼儿，用爱去教育子女，让他们生长在一个充满爱的世界里。能如此，你的宝宝一定既聪明健康，又活泼可爱，充满爱心；能如此，我们将感到无比的欣慰。

编　者

2005 年 8 月

目　　录

第一篇　孕前准备方案

第二篇　怀孕1月方案

第三篇　怀孕2月方案

第四篇　怀孕3月方案

第五篇　怀孕4月方案

第六篇　怀孕5月方案

第七篇　怀孕 6 月方案

第八篇　怀孕7月方案

第九篇 怀孕8月方案

第十篇 怀孕9月方案

第十一篇　怀孕10月方案

第十二篇 十月怀胎禁忌

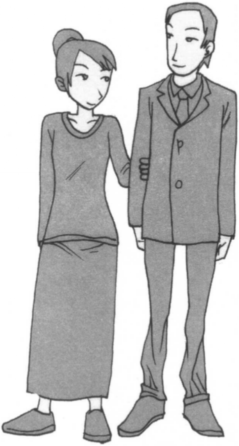
第十三篇　一朝分娩

第十四篇　安产与康复禁忌

第十五篇　新生儿的护理

第一篇

孕前准备方案



优生优育知识准备

生个聪明健康的孩子

优生就是生个聪明健康的孩子，给社会造就优质的人力资源，防止先天性畸形儿和患遗传性疾病的孩子出生。要做到这一点，必须采取下列措施：禁止近亲结婚；有遗传性疾病者不宜结婚；有遗传家族史者应进行遗传咨询，进行婚前检查。一旦怀孕后，要避免接触影响胎儿的不利因素（如工业毒物、有害气体、放射线、乱服药物等）。还要注意加强产前保健；孕妇要注意孕期卫生和营养；定期做好产前检查，坚持产前常规检查，必要时做一些特殊检查，进行胎儿监护，早期发现先天性畸形儿，防止畸形儿的出生。

优生始于择偶

随着人们对优生学认识的深化，对配偶的选择已不局限于品貌端庄、身体健康，而更加重视遗传因素和其他的因素，因为择偶不仅仅是男女的结合，个人的幸福问题，更是关系到后代的素质和民族的强盛。所以说，青年男女选择对象是很有科学性的。

那么选择什么样的对象最佳呢？当然每个人都有自己的选择标准，从优生的角度看，科学地择偶对您后代的智能、体格等各方面会更加有利，希望广大青年朋友们能从下几个方面考虑：

家庭史

如果父母双方或一方有遗传病，那么他们的子女或部分子女就会承袭该遗传病，而且还会按遗传病规律一代一代地延续下去，比如，

一个母亲如果患了“先天性肌强直”，到了第四代时就有10个患此病者，到了第五代就会增加到19名患者。有人调查了近50万人，发现智力低下、痴呆、白痴和精神病4种遗传病中，父母都患病者所生的子女发病率达73%，如果父母一方患病者子女患病率达39.4%，而父母均无病的子女发病率只有0.25%。有的人表面上看和正常人一样，但却带有遗传病的基因（隐性遗传），虽然本人不发病，但可以遗传给下一代，使其发病。因此青年男女在选择对象时，不但要注意对方已经表现出来的遗传病基因症状，还要注意到遗传病携带者。可以通过观察对方家庭中是否有遗传病患者，或者双方本人通过医学诊断，如果是遗传病基因携带者，就不要选择。



扩大择偶区域

过去由于人们对优生科学不够了解，思想比较愚昧，认为亲上加亲是最好的姻缘。于是一个个狭窄的通婚圈造成了一幕幕的人间悲剧，实在让人触目惊心。我国云南省境内的基诺族，有许多村落由于他们世世代代有近亲通婚的习惯，人口一直不蕃。历史上曾相当闻名的少妞上塞，如今只留下一座空空的宅基。在厄瓜多尔多亚逊，居住着与世隔绝的阿乌卡人。由于他们只能在近亲内结婚，因而造成种族退化，濒于灭绝。在他们中间，先天不足、智力低下、矮子、多指（趾）等畸形到处可见。这是由于近亲结婚，夫妻二人携带有相同的隐性致病基因，故而造成子代发病。

据世界卫生组织调查证实，近亲结婚子女患智力低下、先天畸形和遗传性疾病要比非近亲结婚子女高150倍，近亲结婚子女的死亡率是81‰，而非近亲结婚子女的死亡率只有24‰。

所以说，在选择对象时要尽可能地扩大区域范围，可以跨县、跨

市、跨省，甚至跨出国籍（当然这只能是少数人）。社会上曾流传说："南方人和北方人结合所生的孩子聪明。"这种说法不无道理，优生学认为：血缘关系越远的婚配，他们之间相同的致病基因越少，其后人患遗传病的可能性也很少。因此，他们所生的后代多数比较聪明且身体健康。

无性病

有些性病如梅毒、淋病等不但对人体健康有害，而且能够直接影响后代健康，必须加以重视。例如：如果一方患梅毒，婚后通过性生活就会传染给对方使其患病，当妇女怀孕时，那么梅毒螺旋体就会通过胎盘侵入胎体，造成流产、早产、死胎，或出生后造成先天性梅毒儿。还有，淋病会引起新生儿浓眼病，致使患儿失明。这就要求在择偶的时候，要尽量选择身体健康无性病的人为伴，这也是一种行之有效的预防方法。

取长补短

一个人的智慧与能力是与遗传有关的，因此选择配偶最好在智力和能力方面的差项中以不相同为好。比如：一位女性的文学水平较高，语言表达能力强、或擅长音乐、舞蹈，那么她就应该选择一位数学能力强，具有抽象的逻辑思维和分析思维能力的人为伴侣，这样的互补比较好些。我们知道孩子的特点来自于父母的遗传，父母将自己各自的优秀基因遗传给后代，使其子代获得父母各自一半的优势而变得更加聪明。同时在胎儿期及出生后，父母还可以利用各自的所长，对胎儿和出生后的孩子施之以教育，岂不更好？此外我们每个人的外表特征也有所不同，有的美、有的丑、有的胖、有的瘦、有的高、有的矮、有的白、有的黑等等，各自都存在着某些不足，那么选择对象的时候也要全面比较一下优、缺点，尽量做到"取长补短"。比如：长相差一些的可以选择长得漂亮一些的，身材矮小的可以选择身材高大些的，较瘦的人可以选择较胖的人。这样就可以弥补双方某一方面特征的"缺陷"，使其子代能较为均衡的发育。

优者配优

积极优生学认为，若优秀者与优秀者相婚配，会使后代更比前代强，从而培养出更优秀的人类个体。从古今中外优秀家族的家族史中不难看出，如世界闻名的巴赫家庭八代136人中，就有50个男人是著名的音乐家。我国南北朝著名的科学家祖冲之，他的儿子祖恒之、孙子祖皓都是机械发明家，又都是著名的天文学家和数学家。还有人发现年龄与后代智能有着很大关系，他们认为父亲年龄在30~40岁、母亲的年龄在25~29岁时生出的孩子优秀者最多。

因此在基本条件都比较好的情况下，应在文学水平、数学能力、音乐、体育、观察能力、逻辑思维等各种能力方面选择与自己同样优秀的为偶，才有可能生育出较自己更为优秀的后代。

少生与优生

对于一个家庭来说，人口太多，造成很多不利因素，特别是由于经济拮据，家庭生活困难，使孩子们很难有一个理想快乐的童年。而这，对于年幼无知的生命来说，那是一种多么残酷的事情！顾了这个，就顾不了那个，能够吃饱，穿暖，就已相当不错，哪还敢想别的！

家庭人口多，首先无法满足孩子的营养和兴趣，而这又必将影响和妨碍到他们的前程，这是人所共知的事实，也会造成继续贫穷落后，给生活上带来巨大的压力。与其说是上一辈做父母的给独生子们创造了金色的童年，倒不如说正是孩子们今天美好的存在，才让我们更加明确地认识到了我们昨天人口多的危害。

因此，作为即将成为父母的夫妇，应该彻底抛弃“多子多福”、“不孝有三，无后为大”等等陈腐观念，牢记：只有少生，才能优生这一最简单的道理。没有数量的减少，就不会有质量的提高，建立少

生优生的健康观念。

选择与优生

所谓“择优而生”，就是指怀孕过程中健康的胚胎能生存，而一些发育不健康的胚胎在怀孕初期就会自然而然地被淘汰掉。约有60% ~70%的受精卵不能完成发育过程而“丢失”，而另外那些受精卵中一部分有缺陷者，则被以流产的形式自然淘汰掉。母体的这种自然选择能力并非人类独有，在动物和植物中也存在。

有连续自然流产史的妇女，其受精卵往往有相关的遗传性缺陷。母体内的免疫系统也许可以辨别胎儿的遗传缺陷，因而可自然流掉不健康的胎儿。

生物选择后代是积极主动的，而并不是有意识的。生物能以某种方式识别自己体内有缺陷的受精卵，从而“择优淘劣”。而且生物生存于一个年复一年波动起伏的复杂环境中，自动会在最适宜的时机“生产”可以存活的受精卵，而时机和环境不佳时就会减少产卵。

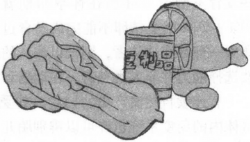
营养与优生

从一个直径不到0.2毫米的受精卵，发育成长为3千克重的婴儿，其营养全靠母体供给。因而，孕妇的营养对胎儿的成长至关重要。孕妇营养不足，就容易发生流产、早产、死胎或胎儿畸形，还会使胎儿发育不成熟，胎儿体重偏低，出生后易得病，死亡率高，长到上学年龄有30%表现智力落后。要达到优生，妊娠期就必须加强营养。

大脑发育有两个高峰，在怀孕的26周左右，是胎儿脑细胞增殖的第一个高峰，出生后第一年是婴儿脑细胞增殖的第二个高峰，出生后两年，大脑神经细胞总数才基本固定。故脑的生长发育，最重要的时期在孕期及出生后一年以内。在怀孕期及出生后半年到两年内，供给大量蛋白质食品，能促进脑的发育，使婴儿更聪明。要生个健康聪明的孩子，就要加强孕妇的营养。

孕期需要给孕妇补充的营养食品：

首先，要注意补充蛋白质，以保证胎儿脑细胞发育的需要。蛋白质有动物蛋白与植物蛋白之分：动物蛋白如鸡蛋、鸡肉、瘦猪肉、牛肉、鱼、动物肝、肾等，植物蛋白如豆类制品等。



其次，要注意补充维生素，多吃新鲜的蔬菜和水果等食品。

第三，要补充富含钙、铁、磷、碘、锌等矿物质的食物。因为妊娠期胎儿发育时会需要大量这些微量元素和矿物质。

总之，要达到优生，孕期就要加强营养，孕妇的饮食要选配得当，不要偏食，要吃些易消化、刺激性少而富含营养的食物。

环境与优生

环境卫生与人体健康有密切的关系，环境污染可直接影响优生。因此，要提高人口质量与下一代素质，必须清除环境污染，使孕妇能在良好的环境中工作、学习和生活。

环境污染对优生的影响

化学物质

某些污染的化学物质，可以影响胎儿的发育或导致畸形。金属或化学物质，如镉、铬、镍、钼、锂及敌敌涕、亚硫酸盐、五氯酚钠、一氧化碳、咪基硫脲、甲基硫脲、杀菌丹等，如果污染了环境，对孕妇也都会产生很大影响。铅、砷、苯、农药等化学物质，也可以通过胎盘影响胎儿发育，或引起孕妇流产、早产和死产。

物理因素

胚胎在怀孕12周内，X射线对它有很强的致畸作用。孕妇应用放射性同位素碘治疗时，经胎盘到达胎体，可破坏胎儿甲状腺功能，引起胎儿甲状腺功能低下或生产无脑儿。

病原体感染

在怀孕早期感染病毒引起的疾病如风疹、流感和血清肝炎等可导致胎儿发生畸形。此外，巨细胞病毒、疱疹病毒、脊髓灰质炎、腮腺炎、麻疹、水痘等感染，亦可能引起胎儿畸形。

改善环境，防止胎儿畸形

保护环境

搞好污水、污气、污物的处理，绿化美化环境，避免造成化学物质污染生产单位及周围环境，影响孕妇健康或危及胎儿。

加强孕期保健

孕妇必须加强孕期保健，预防病毒感染的发生。怀孕时要尽量少到公共场所去，尽量杜绝各种被感染的机会，特别是怀孕早期更要注意个人卫生和环境卫生，居室尽量保持良好的通风和阳光，注意冷暖，加强锻炼，积极预防感冒，保持孕期身体健康。在怀孕头3个月内甚至更长一些时间，应禁止X光照射，一般认为，即使是常规的

肺部透视，也要推迟到妊娠7个月时方可进行。

加强劳动保护

妊娠期妇女若工种接触有毒物质，应在条件许可的范围内，调换工种，或缩短工作时间，加强防护措施。农村孕妇最好不要从事喷洒农药等劳动。环境中的其他有害因素，如噪声、震动、高温、低温、粉尘等，也会对孕妇和胎儿产生不良影响，应有劳动保护和孕妇个人防护的措施。从事放射线工作的女同志，怀孕后应调换工作，脱离该环境。

空气与优生

优生给家庭带来欢乐，劣生使家庭蒙受痛苦。空气污染乃优生之大敌，在怀孕期间，尤其在怀孕早期，孕妇经常吸入各种有害有毒气体——二氧化硫、一氧化碳、氮氧化物、氯化物、浮尘和焦油等，可以通过血液循环，长驱直入至胎儿体内，严重干扰胎儿的正常生长发育，甚至引起胎儿畸形或自然流产。污染的空气多出现在以下地方：

油烟弥漫的厨房

厨房是空气污染最严重的场所。人们每日进餐，都需要在厨房经过煎、炒、烹、炸的交响曲，烟气、油气充斥室内，孕妇作为家庭主妇，经常“掌勺”，腹中胎儿会深受其害，也许会出现有缺陷的苦果。因此，厨房应注意通风良好，孕妇应尽量少光临厨房，丈夫理应担当起厨师的重任。

吸烟或被动吸烟

有吸烟嗜好者屡见不鲜，家庭、饭店、影剧院、车站，甚至办公室都成了其"吞云吐雾"的天地。孕妇吸烟或被动吸烟，胎儿可增加流产、早产的机会，可降低胎儿出生时的体重，并使小儿先天性心脏病发病率明显提高。为使胎儿平安无恙，应该戒烟或避免被动吸烟，家庭成员有吸烟嗜好者也应远离孕妇。



现代装潢的居室

一些年轻夫妇为追求居室现代化费尽心机，其实有时会带来弊病，有新式家具或现代装潢的居室，其室内甲醛含量升高，甚至超过标准6~7倍。甲醛是一种无色、易溶、有刺激性的气体，长期吸入将危害人体健康。孕妇及胎儿对其更为敏感，易使胎儿发育迟缓，新生儿体重下降。

职业环境污染

孕妇从事有害有毒物质工作，对胚胎不良发育有举足轻重的影响。在氯乙烯聚合工厂工作的女工，怀孕后流产发生率明显高于正常孕妇；经常接触高浓度铅尘或铅蒸气的女工，易发生不孕、自然流产、死产、早产，易生低体重儿，智力低下。为保证下一代安全，原则上女工一经确诊怀孕应立即暂时调离有毒害物的工作环境。

药物与优生

药物是治疗疾病的一种重要措施，如果使用不当，可造成不良反应，对有的孕妇还可使胎儿致畸。

可能致畸的时间

妊娠早期是胚胎组织器官分化、形成、发育的重要时期，主要是塑造成形，而妊娠中后期主要是形体的发育长大。成形有误，则造成畸形。

从外表到内脏，从头颅到四肢，都在12周以内形成，故药物对胎儿致畸在妊娠3个月内影响最大。由此可以进一步推论，如果胚胎在12周以内受到损害，容易发生中枢神经系统缺陷（如大脑发育不全、脊椎裂、小脑畸形、脑水肿）、内脏畸形、肢体畸形〔并指（趾）、多指（趾）、兔唇、眼异常〕。

可能致畸的常用药物

抗生素

妊娠12周内服用四环素，可发生四肢短小畸形或先天性白内障。孕期用链霉素、阿米卡星等抗生素时，可导致胎儿先天性耳聋。产前10天服用氯霉素，可使新生儿患灰色综合征。

激素类

怀孕早期，使用雄激素和合成孕激素，特别是睾酮衍化而来的合成孕激素，可引起女胎男性化，出现阴蒂肥大，阴唇融合粘连与局限性外阴异常。

雌激素则可引起男胎女性化；口服避孕药可引起先天性心脏病。可的松（皮质素）可引起唇裂或腭裂。

抗癫痫药

苯妥英钠，可使胎儿发生唇裂、腭裂、小脑损害和先天性心脏病。

抗肿瘤药物

在妊娠早期服用腺嘌呤、环磷酰胺，可引起无脑儿、脑积水、腭裂和死胎。

镇静安眠药

镇静安眠药可引起多种畸形，氯丙嗪可产生视网膜病变。

抗疟药

如奎宁、氯奎啉及乙胺嘧啶等，可使胎儿发生脑积水、四肢缺陷、耳聋和视网膜病变。

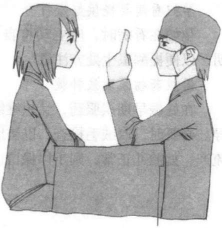
抗过敏药

如氯苯那敏及苯海拉明，可使胎儿肢体缺损、唇裂及脊柱裂等。

活血化淤的草药

可引致肢体畸形。

孕期用药要合理



为减少和避免药物致畸的危害，需要医生和孕妇密切合作，合理用药。

用药原则

妊娠头 3 个月，最好不用药，或尽量少用药。凡属可用可不用的药物，尽量不用，必须用药时遵医嘱。

有些药物是比较安全的

不要因噎废食，得了病什么药也不敢用。当孕妇需要使用抗感染的药时，一般用青霉素和红霉素较安全。感冒时，用感冒冲剂、银翘解毒丸、桑菊感冒片等是安全的。

孕妇不要滥服补药

例如鱼肝油（维生素 A、维生素 D）的摄人量过多，可造成胎儿腭裂、脑畸形、智力发育迟缓等。故孕妇服用鱼肝油剂量宜小，而且不能长期服用。

妊娠期服中药打胎

失败后要处理。打胎中药多为活血化淤药，打胎失败后，不能继续妊娠，要及时引产。

加强避孕指导

使用避孕药的妇女想解除避孕，最好停药半年后再妊娠。在服避孕药期间一旦怀孕，应做人工流产，以免造成不良后果。

坚持写妊娠日记

为了加强围产期保护，要求孕妇将历次门诊产前检查的结果、服药名称、时间及剂量加以记载，作为孕期监护的参考。

孕妇看病要提供妊娠报告

孕妇在看病时，应主动将自己的妊娠情况或闭经情况向医生说明，以便提醒医生处方注意。

误服药物须设法补救

在妊娠早期误服药，又想继续妊娠，则要向优生咨询门诊请求指导。必要时，取绒毛检查，以协助诊断，如胎儿有缺陷，应予以人工流产；如胎儿正常，则予以保留。

烟酒与优生

孕妇不宜饮酒

因为妇女在妊娠期如果不注意乱饮酒不仅对胎儿有害，对自身也是有害的。其害处有：

增加胎儿畸形发生率

大量饮酒后，在男子的精液中，有70%的精子发育不健全或活力不强。酗酒以后同房所生婴儿，发育迟缓，常有畸形或痴呆症。孕妇如果每天喝白酒或啤酒4杯以上，生下的婴儿每百人当中有25~30人是心脏畸形，即使不是每天，1周大喝1次，结果也一样。希望孕妇绝对禁酒。

抑制了性功能

长期饮酒的人性生活可能不正常。酒量大的男性多有阳痿，女性则性功能减退。即使小饮而连续30年以上，男性的阴茎多不易勃起，女性则阴道黏液减少或缺乏快感。

对月经的影响

妇女饮酒过多，可影响女性性腺，使妇女提早出现绝经。

孕妇吸烟有害

吸烟对孕妇的危害也不小，烟草中的化学成分十分复杂，目前所知就有二十多种有毒物质，其中最有害的是烟碱即尼古丁和3，4－苯骈芘及砷等多种物质，孕妇抽烟可影响胎儿发育，甚至出现畸形儿，产妇吸烟还可通过乳汁毒害婴幼儿。吸烟影响胎儿发育，还会导

致流产与早产。

为了孩子的健康，请年轻的妈妈们禁忌烟酒。为了避免空气污染影响孕妇，与孕妇同一家庭的成员，抽烟最好也要远离孕妇。

遗传与优生

影响胎儿智力的因素

智力的形成不是一个简单的问题，它的产生、发展、扩充、完善都离不开大脑，大脑是智力形成的物质基础，而大脑的生长发育又受着先天遗传因素和后天教育因素的双重影响。要想生一个健康机智的孩子，首先要保证大脑的健康发育，这才能在后天教育因素的作用下，培养出高智商的孩子。一般来说，没有什么疾患的夫妇生下的孩子一般都没有什么问题；如果有某种遗传病或其他严重疾病的夫妇，就会影响子女的生长发育，而且有的影响还非常严重。

那么，智商高的夫妇，其子女是不是就一定聪明呢？不一定。因为造就一个高智商的孩子，如果不从胎儿期、新生儿期、幼儿期就开始教育，那么先天的一些优势也会消失。既不能夸大遗传的作用而忽视后天因素的作用，也不能强调后天教育的作用而否认先天遗传的影响，只有同时具备这两个条件，孩子才能向高智商方面发展。

有许多遗传病是与儿童的智力发育有着直接关系的，已婚夫妇不可等闲视之。如唐氏综合征（又称伸舌样痴呆），属于大脑发育不全症中最常见的一种。患有这种病的儿童面部与常人不同：眼裂较小、两眼距离宽、塌鼻梁、流涎水、常伸出舌头傻笑等，并常常伴有其他先天畸形病症，其中以先天性心脏病最为普遍，患者对疾病几乎没有什么抵抗能力，很容易感染疾病而早期夭折。该病患者存活的期限不

一样，症状不明显的病人可以活到成年，但智力低下，男性与女性患者也都有生育能力。这些患者多半在婴儿期就有表现，如呕吐、湿疹、烦躁不安和尿中有霉味，如果在此症状发生后一个月即开始治疗，智力发育可接近正常；如果在 2 ~ 3 岁以后治疗，已经引起的脑损伤就难以恢复，智力受到的影响也无法挽回。

另外还有呆小症、小头畸形和巨脑症等几种智力低下的类型。

造成智力低下还有另外一个原因，那就是孕妇在怀孕期间患有风疹、水痘等病毒性疾病；妊娠期间受到过放射线的照射；有妊娠毒血症及其他全身性的疾病。这些因素一方面造成胎儿发育的障碍，使大脑细胞发育不完善；另一方面影响骨髓、内分泌等系统的发育，反过来又影响脑的发育。

此外，吸烟、酗酒的妇女所生的孩子一般都智力低下，年龄太大的妇女所生的唐氏综合征孩子占到该病的 42% 左右。

其次是后天性因素，如分娩时的产伤、新生儿早期的脑创伤和神经系统的感染等。难产、产钳助产、吸引器助产、严重窒息、脐带绕颈等造成头颅机械性压迫，都会影响大脑的发育，从而影响智力发育。

要培养一个聪明伶俐的孩子，就必须从预防先天遗传病入手，把好结婚、怀孕、分娩、哺养、教育的每一个环节。即使父母的智商不是很高，也可以培养出一个高智商的儿童。

父亲高龄对优生不利

除了高龄孕妇会有较高染色体异常外，父亲高龄也与胎儿染色体异常的基因突变有关。

超过 40 岁男性致孕后，新生儿痴呆症的机会明显提高，而且每提高 5 岁，其新生儿染色体异常的机会提高 1%。因此，有以下情况之一者应做产前优生诊断：

（1）夫妻皆超过 41 岁。

（2）夫妻之一超过41岁，另一方35～40岁。

（3）孕妇超过41岁，丈夫小于35岁。

（4）孕妇小于35岁，丈夫超过50岁。

与父亲高龄有关的单基因突变疾病可分为3大类：一类是高关联性，包括软骨发育不全、侏儒症、骨化性肌炎、马凡氏综合征、尖头并指畸形等4种。二类是中关联性，包括视网膜胚细胞瘤、神经纤维瘤、结节性硬化症等3种。三类是隔代关联性，包括A型血友病、勒西·尼汉症候群、杜肯肌萎缩症，这3种疾病与外公的生育年龄太高有关。

另外超过40岁的男性，生育出畸形儿的机会可高达0.4‰～0.6‰，较40岁以下的男性高出20%。

晚婚晚育虽应提倡，但高龄生育也不利优生。所以广大育龄夫妇应掌握适龄受孕，以利后代健康。

遗传与优生的关系

婚后生育子女，当然希望生育身体健康又聪明的子女。子女各方面的品质，一部分受到父母的遗传影响而一部分乃受到生活环境的影响，换言之，遗传提供材料，而环境再对这个材料加工制成成品。

决定遗传部分的是遗传因子，生育出来的婴儿所带的遗传因子是承受了父母双方各一半，夫妻双方如果有恶劣的遗传因子，就很难生育出无缺陷的婴儿。因此，在选择配偶时，必须选择没有恶劣遗传因子的配偶，这样才有优良的后代子女。

现在的年轻人虽然生育子女数量减少，但是，却也有人就持着不生育子女的想法结婚，这种人也许会对选择配偶的意见提出抗议："我不打算生育子女，不必考虑遗传问题。"这种观念是错误的，因为遗传性的精神病、神经病会侵害肌肉、眼睛，有很多都是从青年期至壮年期才发病的，所以，即使从未打算生育子女，也必须重视遗传咨询。

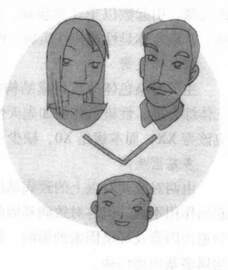
配偶为终生的伴侣，如果配偶由于遗传的精神病而发作，则幸福

的婚姻也会被搞得一塌糊涂，所以，无论抱何种心态结婚，都应该重视遗传病。

遗传与智力的关系

在一个家庭中，父母亲双方有一方智力低下的，他们所生的子女中智力低下的发生率明显的高于父母亲智力均正常所生的子女，同样，父母亲都是智力低下，他们所生的子女智力低的发生率更高。这说明了智力与遗传的关系。

虽然智力和某些遗传基因有关，但是，遗传也不是起着决定性的作用，还受着外界环境的作用。子女从小耳濡目染，受到环境熏陶，而且父母有意识在这方面给予培养，加上本身的主观努力、刻苦求学，才能作出成就。



在多子女的家庭中，同一个家庭的子女，有的孩子长大后作出了惊人的成就，而有的则一生平平。这也充分说明了遗传固然能传给下一代某些天赋，但后天因素如家长的教育、父母的行为对孩子的影响，以及个人学习和实践、刻苦的程度等是造成智力差异的重要因素。

遗传与疾病的关系

正常人的体细胞有 23 对（46 个）染色体，其中 22 对是常染色体；另一对是性染色体，女性为 XX，男性为 XY。在每一对染色体上有许多基因，基因由脱氧核糖核酸（DNA）组成，当 DNA 的结构有变异时（即有病的基因），就会出现遗传性疾病。不少流产、早产、

死胎的胎儿中，有相当一部分是严重的遗传性疾病，不能在胎内继续存活。生后存活的遗传性疾病中，一部分有明显的症状，例如器官的残缺、畸形、智能迟缓等，成年后个人生活不能自理或丧失劳动力而需别人照顾，给家庭、社会带来很大的负担。但也有一部分遗传性疾病，外表上虽然正常，可是在传宗接代、子孙繁衍的过程中起到很大的不良作用，隐患无穷，严重的影响民族的素质。遗传性疾病可分为单基因遗传病、染色体病、多基因遗传病3类，各自遗传方式也有所不同。

单基因疾病

指仅有一对基因发生了突变成病态所引起的疾病。单基因病绝大多数是代谢病，包括氨基酸、糖、脂肪黏多糖、嘌呤、羟化酶等的代谢失调，引起数以千计的疾病。其中又分为常染色体隐性遗传性疾病、常染色体显性遗传性疾病、性X连锁遗传性疾病。

染色体疾病

主要是染色体的数目或结构的异常。又分常染色体疾病如21－三体综合征、性染色体病如先天性卵巢发育不全，即女性的性染色体应该为XX，而本病是X0，缺少一个X染色体。

多基因疾病

由两对或两对以上的致病基因起作用而致病，虽然每对致病基因起的作用不大，但各对致病基因的累积作用就不小。多基因遗传病受到遗传因素及环境因素的影响。唇裂、腭裂、先天性心脏病、癫痫等均属多基因遗传病。

婚前须知

不宜生育者

根据《中华人民共和国婚姻法》第六条规定，直系血亲和三代以内的旁系血亲禁止结婚；患麻风病未经治愈或患其他医学上认为不应当结婚的疾病者禁止结婚。

有不利因素者不宜结婚

患有可能严重危害配偶身体健康的疾病。如麻风病、性传播疾病没有治愈前不能结婚。

严重精神病。精神分裂症和躁狂抑郁性精神病，须经治愈并且两年以上不复发才能结婚。

重症智力低下者。原因有遗传的和非遗传的。就算结了婚，也不能识别自己的配偶，无法承担婚姻、家庭的责任和义务。如果是遗传性智力低下就更不能结婚，以免影响下一代。

近亲禁止结婚的规定很明确，但目前各地执行不力的情况并不罕见，由于双方携带的相同基因较多，后代“致病基因”的机会就大，能使隐性遗传病的发病率增高。

婚后难免导致对方感染疾病或一旦怀孕对孕妇或后代健康都不利的疾病。如甲肝急性传染病、血液病及严重心、肝、肾等重要器官的疾病，未治愈或疾病未减轻和稳定的，暂时不能结婚。

生殖器官发育异常要先治愈后再结婚。如隐睾、小睾丸、尿道下裂、先天性无阴道、阴道隔膜、处女膜闭锁、严重的性功能障碍、两性畸形的患者等。

禁止生育和限制生育的规定

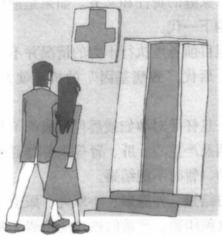
男女任何一方患有严重的常染色体显性遗传病（包括：强直性肌营养不良、软骨发育不全、成骨发育不全、遗传性致盲眼病、双侧性视网膜母细胞瘤、双侧性先天性小眼球、双侧性先天性无虹膜、先天性青光眼等）、多基因遗传病（重症先天性心肌病、精神分裂症等）、染色体病（同源染色体易位携带者和复杂性染色体易位患者），均禁止生育。婚配双方均患有相同的严重常染色体隐性遗传病，如先天性聋哑，也不许生育。

如果某遗传病严重危害身体某种重要功能，没有或基本没有一定的治疗方法时，要进行绝育或节育。

严重的性连锁隐性遗传病（指血友病、进行性肌营养不良等），在不具备判定胎儿性别的地区，不能生育。

必须婚前体检

婚前体格检查关系到我们每一个家庭的幸福，关系到后代的聪明健康，是提高人口素质的一项重要工作。



早在1963年，欧美许多国家已经把婚前检查列入卫生系统而加以重视。日本则通过法律规定：男女双方结婚时，必须互相交换健康证明方可成婚。我国医疗部门设有婚前检查门诊，对履行结婚手续的男女双方进行规定的体格检查，从中发现了不少遗传病、传染病和一些影响婚育的疾病。据上海市对10个区婚前检查的一项统计表明，在调查的11 232中，其中40人患有痴呆、癫痫、畸形、低智能、精神病等遗传病或不宜结婚生育的疾病，比例高达0.36%。

试想，如果没有婚前检查这一关，那么还不知道有多少不健康的孩子出生，给多少家庭带来不幸，给国家增添多少负担。

因此，婚前检查是非常必要的，它是我们国家提高民族素质的一项措施，也是保证我们每个家庭幸福的重要措施，有百利而无一害。

检查的好处

①通过婚检全面了解男女双方的健康状况。如果发现一方患病可以及早治疗，如果发现有碍婚育的遗传病，劝阻不要结婚或不要生育。对有生理缺陷、影响婚后正常性生活者，可以用手术或药物治疗，以免婚后才发现，影响夫妇感情或造成家庭纠纷，使双方精神遭受痛苦。

此外，在婚前检查的同时，医生还可以对青年男女进行有关婚后性生活方面（性知识、计划生育、优生）的知识指导。

②有利于生育健康的后代。天下父母，谁不想生一个健康、聪明、活泼、可爱的孩子？尤其现在一对夫妇只生一个孩子就更是如此。但是有些问题在怀孕时很难知道，比如：夫妻有一方是遗传病携带者，其本人不发病，但是所生的孩子就有可能发病。凡是这样的父母，通过婚前检查可以查出，并根据这种遗传病的遗传规律和方式，估计子代发病率有多大，从而向男女双方进行指导，告诉本人应该怎么办。这样，就可以减少身体不健康或智力有问题的孩子出生，不但减少家庭和社会的负担，而且可以防止这些遗传病在家庭中延续，对我国民族兴旺发达有很大的好处。

检查的主要内容

它包括对男女双方疾病史的了解和进行系统的体格检查。

①家族史。对三代以内直系、旁系亲属的健康情况的询问，尤其是遗传病、精神病和传染病史等。

②血缘关系。了解是否近亲婚配，如果是，则不可以结婚。

③健康状况。患有心、肝、肺、肾病或高血压急性期，待病情痊愈后方可结婚。患有唐氏综合征严重的精神病、麻风病、梅毒和红斑狼疮者应该禁止结婚。

④生殖器官。判定是否有严重的生殖器官的畸形和异常。患有无法矫正的生殖器畸形的人，不宜结婚，因为这些患者婚后不能进行正常的性生活，会造成婚姻不协调，甚至导致离婚。

总之，欲婚男女进行婚前检查，可使双方都真正了解是否健康。同时，医生可以利用这一机会向男女青年讲解生理知识，宣传优生优育知识以及性生理、性卫生等保健知识。故欲婚男女青年，应该本着科学和坦诚的态度，认真回答医生所提出的每一个问题，并积极地虚心地求教。

近亲结婚的危害

危害

英国伟大的自然科学家达尔文是生物进化论创始人，他伟大的发现却不幸地和家庭的悲剧交织在一起。

1839 年 1 月，达尔文同他舅舅乔赛亚的小女儿埃玛在梅庄教堂举行了婚礼，新娘是个高雅、贤淑、聪明、美丽的姑娘。尽管达尔文与妻子之间互敬互爱，但由于他们是表兄妹，他们的真诚结合却拉开了达尔文意料之外的家庭悲剧的序幕。

达尔文结婚以后，埃玛一共生了 10 个孩子。其中长女安娜·伊丽莎白、次女玛丽·埃莉诺和最小的儿子查理·费林均幼年夭折。另外的 7 个孩子也都患有程度不同的各种疾病。达尔文的二儿子乔治、三儿子费朗西斯、五儿子霍勒斯和终生未嫁的四女儿伊丽莎白均患有程度不同的精神病。其他三个孩子，长子威廉、三女儿亨利埃塔和四儿子伦纳德虽然没有明显的精神病症状，但他们婚后却没有留下后代。

据后人考证，达尔文的家庭长期有一种神秘的疾病，这种疾病到达尔文这一代已经表现得很明显。达尔文从中年起就患上了“精神抑郁症”，这个病折磨了达尔文的后半生。由于近亲结婚，使达尔文家庭的疾病在后代中完全显现出来。

达尔文的家庭悲剧启示了其表弟高尔顿。高尔顿创立了优生学、遗传学和分子生物学，揭示了近亲不能结婚的科学道理。

然而时至今日，偏远、落后的贫困地区，近亲婚配的坏习俗还较为流行。我国湖北某县就有两个傻子村——石磙村和马家冲村。其遗传病率高过15.5%，其中智力低下的傻子竟占34.5%。

武汉市第二医院妇产科主任、遗传病学家王淑范，带领一个科研小组进人两村实地调查，他们采用问病史、体检、智力测验及染色体培养等方法，调查了1 231人，查出各种遗传病患者191人，其中仅傻子就有66人之多。

近亲婚配殃及家庭，殃及民族，殃及国家，殃及人类的发展。由于“血缘婚配”子女比“无关婚配”的子女隐性遗传病的发病率高出150倍，因此我国《婚姻法》已经明确规定：禁止“直系血亲和三代以内旁系血亲”结婚；对智力低下者应当实行强制绝育，以期在我国减少“傻子”的数量。

近亲结婚子女易患遗传病

有些遗传病，其基因位于第1～22对常染色体上，基因的性质是显性的（一对基因中只要有一个有病，就能在下一代中表现出来）。我们把这种遗传叫做常染色体显性遗传病。

显性遗传病的特点在于患者双亲之一是发病的，患者的同胞中有1/2也是发病的患者，而且男女发病的机会均等，往往在连续几代中都有发病的患者。

还有些遗传病，其基因位于常染色体上，基因的性质是隐性的（只有一对基因都有病，才能在下一代中表现出来），这种遗传病就叫做常染色体隐性遗传病。

隐性遗传病的特点在于，一对基因都是致病的，才能发病。如果有一个显性基因是正常的，另一个致病基因的作用就不能表现出来。这样的个体虽然不发病，却能将致病基因传给后代，因此叫做携带者。

父母本人虽没有发病，然而却是遗传病基因携带者。患者同胞中

有1/4人发病，其他人虽然未发病却有2/3人可能是携带者。

隐性遗传病患者的双亲往往是近亲结婚，因为近亲中具有很多相同的遗传致病基因，又都是携带者。就表兄妹来说，他们之间基因就有1/8的可能性是相同的，使致病的基因碰头的机会大大增加。因此，在近亲婚配时，其子女易患遗传病。

据世界卫生组织估计，人群中每个人约带5～6种隐性遗传的致病基因。在随机婚配时，由于夫妻两人毫无血亲关系，所以相同的基因甚少，他们所携带的隐性致病基因也不同。我们假设丈夫携带的隐性致病基因为A、B、C、D、E，妻子则携带H、S、F、G、M，这就不容易形成隐性致病基因的患者。而近亲结婚时，由于夫妻两人携带相同的隐性致病基因可能性很大，丈夫带有A、B、C、D、E等隐性致病基因，妻子也很可能带有这些基因，因此容易形成隐性致病基因的患者，从而使后代遗传病的发病率升高。

目前已经发现的遗传病种类达44种，经医学专家研究表明，近亲比非近亲结婚的婴儿死亡率要高3倍，而近亲结婚子女先天畸形率也逐年增多。近亲结婚的子女易得遗传病和先天畸形，并且体质较弱，所以做夫妻还是不要“亲上加亲”为好。如果已经结婚，一定要听从医生的指导，以免产生恶果。

最佳婚育年龄

我国法定的结婚年龄是：男不低于22周岁，女不低于20周岁，但并不是说到了这个法定年龄一定要结婚。提倡晚婚与《婚姻法》的规定并无矛盾。青年时期是人生的黄金时代，这个时期精力充沛，记忆力强，是勤奋学习、增长知识和本领的良好时机。为了更好地学习和工作，男女青年自觉晚婚是值得鼓励的。但是晚婚晚育会不会造成难产？会不会影响后代的智力发育或使后代体质下降？什么年龄生育最合适？这不仅是青年男女所关心的问题，也是他们的家长和整个社会所关心的问题。产科临床经验证明，分娩是否顺利主要取决于产

力、产道和胎儿3个方面，年龄虽有一定影响，但不起直接作用。产力是指子宫收缩力，最主要的产力异常是指子宫收缩乏力；产道包括骨产道和软产道，产道异常主要是指骨盆狭窄；至于胎儿方面则胎儿的大小与胎儿在子宫里的位置起决定性作用。有科学实验证明子宫收缩力在20～30岁之间无明显差异，以后随着年龄的增长而递减。产道方面骨盆的变化不显著，然而35岁以后骨盆韧带的松弛性、骨盆底和会阴肌肉的弹性有所减弱。胎儿位置与年龄无关，但胎儿大小却有随年龄增长而有减小的倾向。上海市普陀区3 915例初产妇分娩情况调查资料证实，手术产的发生率在20～24岁与25～29岁组相近，各占24.75%及22.38%，30岁以后有上升趋势，35岁以后占53.57%。从优生角度来看，过晚生育，特别是超过35岁，后代的体质和智力可能较差，先天性畸形的发生率和围产儿死亡率也会增高。国家提倡晚婚晚育，并不是鼓励越晚越好，一般认为25～29岁是最适合的生育年龄，不但不会增加难产率及影响后代的健康和智力，而且对青年个人、家庭和国家都有利。



结婚后何时生第一个孩子好呢？由于夫妻双方的年龄、经济状况、身体状况等不同，当然应该因人而异。当然，这些条件当中最重要的是妻子的年龄。

女性的年龄直接关系到胎儿及分娩情况。因此，在女性身体最健壮的25～26岁时生第一胎，是比较理想的。如果做不到，最好争取在30岁前生第一胎。

制定计划时，要选择婴儿和产妇容易度过的季节，即分娩期。

随着怀孕月份的增加，孕妇身体的负担也逐渐加重，所以应选择使怀孕后期容易度过的季节。酷夏和严冬当然都不好，秋天也不太合

适，因为经过炎热的夏天，体力消耗比较多，再来完成分娩这件大事，对孕妇身体很不利。一般来说，4～5月份分娩最好，气候适宜，哺育婴儿也容易。当酷夏到时，母亲和孩子都已积攒了体力，也就不致发生什么问题了。当然每个人都有自己的想法，不一定非要照此办理。

最佳怀孕时机

选择适宜的受孕时机，也是生育一个身心健康的孩子不可缺少的条件之一。何时受孕比较合适呢？

婚后经过一段时间，双方在生活习惯、爱好等方面都彼此适应了，感情也更深厚甜蜜，如果正值女方最佳生育年龄，那么宝宝就可以在夫妇的安排下孕育了。为了确保受孕成功，就必须注重选择合适的受孕时机。主要应从以下几个方面加以注意：

从新婚开始测基础体温

在有条件的情况下，每天清晨未起床前，女方应先用体温计测量一下基础体温。在坚持每天测量的基础上掌握体温下降和复升的时间，以确定排卵的日期，并及时提醒丈夫（女方一般应测3个月以上的时间）。



基础体温的测量和记录方法是：

①早上醒来后，在身体不动的状态下，用温度计测出体温（以口腔温度为准）。

②将测出的体温数标在基础体温图表上。

③将一段时间的体温数用线段连接起来，形成曲线，由此曲线可以判断出是否正值排卵期。

④每日要在同一时间测量。

女性的基础体温是对应月经周期变化的，这是孕激素的作用。孕激素的分泌活跃时，基础体温上升；孕激素不分泌时，则出现低温。正常情况下，从月经开始那一天起，到排卵的那一天，因孕激素分泌很少，所以一直处于低温，一般为36.2～36.5℃；排卵后，空卵泡分泌孕激素，基础体温猛然上升到高温段，一般在36.8℃左右。

可以把从低温段向高温段移动的几日，视为排卵日，这期间同房，容易受孕。

在排卵期前应减少同房的次数

这可使男方养精蓄锐，以产生足够数量和质量的精子。有些地区因落后的习惯势力影响，讲究在女方月经期同房，认为这样受孕会保险一点。其实这是不符合女方生理特点的，不但不会使女方怀孕，反而会使细菌乘虚而人，给女方生殖器官造成炎症，结果只能是影响正常排卵，根本不能保证受孕。

注意衣服穿着

在计划受孕的日期以前（指女方排卵期以前），男女双方均不要穿紧身裤，如尼龙裤、牛仔裤等。因为这些织物透气性差，容易给病菌形成滋生地，使女方阴道炎症增多，直接影响受孕成功。男方则易使睾丸压向腹股沟，增加睾丸的温度，使其生精功能减退。在这种情况下受孕，畸形儿或有先天性缺陷的婴儿出生率会有所增高。

注意环境、心理因素

我国古代对胎教、对受孕时双方的情绪和环境都很重视，指出天气阴冷、风雨交加、电闪雷鸣、龌龊湿地、荒凉野地，或者是男女心情不佳、悲伤凄惨、惊恐痛苦之时，均不利于受孕。而夜深人静、居室清洁、心境恬和、恩爱缠绵之时，则被认为是最好的受孕时机。这可能是因为良好的心情和外界条件能对夫妇产生较好的心理暗示作用，是有一定道理的。总之，只要夫妻是在思维、语言、情感诸方面都达到高度协调一致的时候同房受孕，出生的孩子就会集中双亲在身体、容貌、智慧等方面的优点。事实证明，智力活跃、身心健康的婴

儿，一般不会脱胎于酗酒、嗜烟、爱吵架、没修养的家庭。同时，智商较高的儿童的父母常常是文明的，彼此情投意合、互相体贴关心的。在这种情况下受孕的胎儿，质量自然会好了。

准确选择排卵期

判断月经周期中容易受孕的阶段，对女性而言，无论是希望受孕或者要求避孕都是非常有用的。在每个月经周期中，可能怀孕的时间仅 5 天左右。女性生殖细胞卵子在输卵管里的寿命仅 12 ~ 36 小时。即便精子处在良好的宫颈黏液环境中能存活 3 ~ 5 天，受孕通常也只能发生在性交后的 24 小时里。



排卵往往发生在妇女下次月经来潮前 14 天左右。大多数正常的育龄妇女，其月经周期都有一定的规则。月经不规则多见于青春期、中年以后及分娩之后的阶段，也见于情绪紧张、旅行、疾病和营养不良的时候。如果您能记录下月经周期中出现的一些现象，经过一段时间，您就能观察到自己月经周期的类型，并能在最大限度上掌握最佳的受孕时机。也就是说，您会选择在排卵的阶段性交。

很多症状和体征能够反映出妇女体内的排卵现象。这些症状和体征主要有：周期的长短，宫颈黏液的变化，宫颈本身的改变，基础体温的上升以及身体其他部位物理性状的变化等。

月经周期的长度

我们已经知道，女性的月经周期并不完全相同，多数在 25 ~ 35 天，排卵则发生在下次月经周期前 14 天左右。当自己的月经期一般

在27～34天之间时，您就可以推算出排卵期，以27－14＝13，以34－14＝20。那么，每个月经周期的第13～20天便是您最易受孕的阶段。

宫颈黏液的变化

在排卵前，卵巢分泌的雌激素不断增加。雌激素促进宫颈分泌出潮湿、滑润、富有弹性、清亮或白色的黏液，犹如鸡蛋清状。这些黏液会经阴道流出，只要留意，就很容易学会观察和体验。这类黏液的分泌可以过滤异常精子，为健康的精子提供营养的通道，引导精子经过宫颈、子宫进入输卵管。所以，这类黏液也称为“易受孕型黏液”。虽然不同的月经周期易受孕型黏液出现的时间不尽相同，但如果保持记录，就会发现和了解自己易受孕型黏液的基本特征和出现规律。

易受孕型黏液的出现，标志着当时正处于易受孕期。如果要避孕，那么在这个阶段就要禁止性生活，如需同房，则一定要采取有效的避孕方法。如果希望怀孕，那么最易受孕的时机是在易受孕型黏液出现的最后两天里。在这时同房，将可获最高的怀孕率。

在排卵之后，宫颈会分泌出很稠的黏液，并形成黏液栓。这时，仅有少许，甚至没有黏液从阴道排出，阴道入口处也呈干燥状或仅有少许的黏稠感。如想怀孕，就须等待下次排卵前再出现易受孕型黏液之时。在排卵后的这个阶段宫颈是关闭的，阴道内的环境呈酸性，不利于精子存活。若阴道口连续干燥3天后，就能确信排卵已经发生，卵子已经死亡。

宫颈的改变

妇女每当月经中期，宫颈上升约2.5厘米，并且变软，宫颈口微微张开。这与宫颈黏液的变化是一致的，也是女性身体提供的另一排卵信息。如果这时蹲着，用一手指进入阴道，很容易触摸到宫颈。每个周期触摸几次，1～2周后就会体会到宫颈的变化。

身体其他部位的变化

在月经周期中，因血流中雌孕激素含量的波动，妇女身体其他部

位也可能出现一些变化。其表现主要有如下几种：

①腹部一侧触痛、刺痛或剧痛。下腹刺痛或剧痛也称为“月经间痛”，常发生在接近排卵时。

②少量出血或宫颈黏液呈粉红色、咖啡色。

③排卵后出现一些经前综合症状，如头痛、背痛、全身疼痛、烦躁、乳房不适、下腹肿胀、体重增加以及皮肤不适等。

父母血型与优生

母子血型与优生

血型与黄疸是有一定的联系的。在临床上常可遇见新生儿出现黄疸，这是由于母亲的血型是“O”型血，或Rh阴性血型造成的。母亲在怀孕期间，其血液和胎儿的血液有个循环物质交换的过程，从而供给胎儿氧气和营养物质的需要。如胎儿与母体血型不合时，先由母体产生一种抗体，这种抗体再随母亲血液循环至胎盘，侵入到胎儿血液中，会引起胎儿血液的红细胞和该抗体发生抗原抗体反应，而使红细胞遭到破坏，胎儿就可表现出严重的黄疸和贫血。这就是溶血的过程。所以在孕前最好了解双方血型，如存在这方面的问题，最好请医生给予指导，临床上还是可减轻和避免黄疸引起的疾患和后遗症的危险。

血型是怎样产生的

每个人的血型在妈妈的肚子里就确定了，当然这也是父母基因遗传的结果，而且是终身不变的。

人类有两种血型体系，即ABO与Rh两系。其中ABO系又分为A、B、AB与O四种血型。血型的形成决定于细胞膜上的抗原类型。如红细胞膜上是A抗原，其血型就是“A”型血。如红细胞膜上是B抗原，那么血型就是“B”型血。如果即有A抗原又有B抗原，那么血型即为AB型。如果红细胞膜上即无A抗原，也无B抗原，血型即为“O”型。

表1 父母血型与子女血型的遗传关系

父母血型	子女可能有血型	子女不可能血型
O、O	O	A、B、AB
O、A	O、A	B、AB
O、B	O、B	A、AB
O、AB	A、B	O、AB
A、A	O、A	B、AB
A、B	A、B、AB、O	—
A、AB	A、B、AB	O
B、B	O、B	A、AB
B、AB	A、B、AB	O
AB、AB	A、B、AB	O

Rh系包括两种类型，即Rh阳性和Rh阴性。是根据红细胞膜上有无Rh抗原来分的。有Rh抗原即为Rh阳性。相反，没有Rh抗原的就是Rh阴性。Rh系产生溶血的道理与ABO系一样的。这种血型在中国分布比较少，中国人多见于ABO类型。

应该指出的是：不同的血型人之间不能进行输血，即使是相同血型的人在输血前也要进行血液凝集反应。如无反应才能进行。否则就有血液凝固的可能，对生命是有危险的。

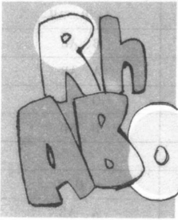
Rh血型不合的防治

Rh血型不合的产生，是由于Rh阴性血型的母亲，怀上了Rh阳性血型的胎儿而引起的。

Rh阴性母亲的血液，遇到了胎儿Rh阳性血液，就好像遇到异物一样，从而使母亲体内产生对抗胎儿血液的抗体。这种抗体对胎儿的影响，取决于抗体量的多少。

初次怀孕时，这种反应比较晚，对胎儿的影响也小，一般胎儿都

能顺利通过。但如果再次怀孕，胎儿还是Rh阳性，将对胎儿产生较大影响。因为母体内从一开始就存在抗胎儿血抗体，胎儿红细胞就会受到逐渐地破坏，可能会出现重症黄疸，导致胎儿脑神经细胞受损，造成智力障碍，后果是很严重的。



为了避免这种情况的发生，女性最好了解自己的血型情况。如夫妻有Rh血型不合的可能，可对孕妇早、中、晚期进行血液抗体数值的监测。如有必要，可对婴儿生后尽早给予换血，防止胆红素脑病的发生。效果还是很好的。

对于第二次怀孕引起的Rh血型不合，也有预防的方法。可以在第一次分娩以后，做血液抗体测定，如有抗体产生，最好在产后72小时内给母体注射一种叫做抗D球蛋白的药，以防母体产生抗体，为第二次怀孕生个健康的宝宝而做好准备。

当然，对于Rh血型不合还有早孕的自然流产和人工流产以及由于疏忽输入了Rh阳性的血液，而造成母体产生抗体，而对再次怀孕造成的影响，都是不可忽视的。

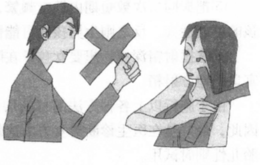
什么是A、B、O血型不合

O型血的女性与O型血的男性结婚后，怀孕时，胎儿有可能引起ABO型血型的不合症。但与Rh血型不合比起来，患重症黄疸的新生儿的黄疸量要少，而且程度也轻。就目前医学科学的进展情况看，已经完全可以防治此病造成的危害性。

生男生女的奥秘

从优生的角度讲，生男生女都一样，关键是要“优生”，以得到一个聪明、健康的孩子。重男轻女的结果势必造成男女性别比例不平

衡，其后果是十分严重的。



控制性别是为了阻断遗传病的发生，一般都是在怀孕后才进行检查证实的。能不能通过在怀孕前用某种措施，来决定生男或者生女呢？

人们通过长期的研究和实验，发现决定性别的关键是男性X型精子和Y型精子。它们具有不同的特性：男性X型精子活动力弱，“行动”慢，但生存时间较长，而Y型精子活动力强，游动性快，寿命稍短一点；X型精子喜酸性环境，Y型精子则喜碱性环境……于是，人们就根据它们的这些特点采用一些方法来达到人工控制性别的目的。

生男生女法

下面介绍的方法可以试一下：

①饮食控制法。通过饮食，改变人体内的酸碱度，创造一个适宜于X精子或Y精子的环境。女方吃一些酸性食物或富含钙、镁的食物，如不含盐的奶制品、牛肉、鸡蛋、牛奶、花生、核桃、杏仁、五谷杂粮、水产品等，生女孩的可能性大。女方吃偏碱性的食物或含钾、钠多的食物，如苏打饼干、不含奶油的点心、各种果干、白薯、土豆、水果、栗子等等，多吃咸一点的食物，生男孩的机会较多。采取饮食控制法，要从准备怀孕的前一个月开始。

②掌握排卵期。在接近女方排卵期时同房，易生男孩，过了排卵期后同房，易生女孩。这是利用Y精子好动、寿命短和X精子动作慢、寿命长的特点，人为地制造促使精子和卵子成功结合的环境。

③改变阴道的酸碱度。采用配制2%～2.5%的苏打水冲洗阴道后同房，可以增加男孩的出生机会。用30%～50%的食醋或1%的乳酸钠冲洗阴道后同房，可以增加生女孩的机会。

④性高潮控制法。男方在女方性高潮时射精，易得男孩；男方射

精后女方才达到性高潮，或无明显性快感，易得女孩。

⑤把握同房次数短期内性交频繁，每次射精时的精子量少，生女孩的可能性大，反之则生男孩的可能性大。

⑥掌握射精深浅。想要女孩子在阴道浅处射精，反之则在临近子宫口的地方射精。

由于施行以上各种方法的目的均是为了防止伴性遗传病的发生，因此，最好是在医生诊断男女方为遗传病基因携带者后，供人工选择胎儿性别时试用。

孕前心理准备

最佳怀孕情绪

孕妇应该保持心情愉快，情绪乐观，避免不良情绪的发生和影响。即使遇到不痛快的事也不要苦恼发怒，这对孕妇自身的健康，特别是对于胎儿的健康发育，是非常有好处的。

因为孕妇的情绪变化，会导致生理功能、身体质量与健康状况的改变，而这些改变又会直接或间接地影响到胎儿的生长和发育。所以，孕妇对此必须有足够的重视。

孕妇发怒的时候，血液中的激素水平会很快升高，体内的有害化学物质的浓度也会在短时间内增多，这些物质通过血液循环很快遍及全身，而且能够通过胎盘屏障进入羊膜腔。这些物质会在胎儿身上直接发生作用，日后在性格、情绪上会重现母亲的性格和情绪。可见，这样的结果是很不好的。

此外，血液中的白细胞是健康的“卫士”，人在生病时，白细胞特别是白细胞中的巨噬细胞便进入“战斗”，与侵入体内的细菌、病

毒进行搏斗。而孕妇发怒，恰恰会使血液中的白细胞减少，这无疑会使体内抵抗疾病的战斗力减弱，降低了人体免疫功能。所以，有可能更多地感染疾病，这不仅对自身健康不利，也会由于经常生病而影响胎儿的生长发育。而且，孩子出生之后的抵抗疾病能力也比正常孩子差一些。怀孕期间孕妇的情绪不佳，造成对健康的不利后果是多方面的。

另外，一些发生腭裂、唇裂等出生缺陷的婴儿，其母亲在怀孕期间往往情绪不好。怀孕 7～10 周这段时间，正是胎儿口腔腭部和上颌骨形成的时期，而此时孕妇的情绪不稳定，受到一些不良刺激和影响，很可能就是形成出生缺陷的一个不可忽视的因素。

孕妇的情绪好不好，同样对胎儿有直接的影响。性情暴躁、急躁、情绪波动大、容易发怒、多愁善感、敏感多疑、心胸狭窄的孕妇，妊娠早期以及中期发生流产的，要比正常孕妇高出 3～5 倍。而且这些孕妇生的孩子，比正常孕妇生的孩子体重明显要轻一些，并且分娩时出现难产情况的也多于心理正常的产妇。

孕妇的情绪如何，既关系到自身的健康，也关系到下一代的生长发育，的确是一个应该认真看待的大事。至于在怀孕期间如何保持健康和良好的情绪，需要注意的方面很多。家庭要尽可能创造和谐、欢乐的生活气氛，夫妻之间要多交流、多理解，尤其是发生不愉快事情的时候，要多从积极的方面开导孕妇，避免孕妇受到不良刺激。作为孕妇自己，同样要正确对待生活中发生的大大小小的矛盾，对一些无足轻重的事情，不要过分认真和计较，尤其不应该多疑，尽量减少对家里其他人的误解。即使遇到什么不顺利的事情，也要大度一些，应该学会多做一些自我安慰，这样，情绪就不容易受到影响而波动了。要知道，保持健康的情绪，让自己始终有一种良好的心境，对自己、对胎儿，都有好处，自然对家庭也就有好处。

调整孕前心绪

心绪，是指夫妇孕前在情绪和心境方面所持的状态，它对妇女孕期母子健康有着微妙的影响。



情绪是人反映性心理活动的表现。从性质上说，它可以分为积极的、消极的或不确定的三种状态。这三种状态的形成，与一个人的期望值和实现值之间所表现的关系有着密切联系。比如，有一对夫妇，希望很快地顺利怀孕，但由于某种原因未能如愿，就有可能导致消极的或不确定的情绪状态产生；相反，如果这对夫妇持坦荡、乐观的态度，即使没有及时妊娠，也仍然会保持积极的情绪状态。

心境是使人的一切体验和活动都染上情绪色彩的一种持续时间较长的状态。它有暂时的和稳定的两种表现形式，夫妇之间，彼此的心境有强烈的感染性，它的形成，同社会、家庭、生活、工作和环境等因素有关。因此，善于协调上述各种因素，特别是善于处理上述因素导致的夫妇间的矛盾，就成为保持良好的孕前心绪的前提。

和谐孕前心理

对于新婚夫妇来说，心理环境的内容十分丰富，包括夫妻彼此在气质上的互补和性格上的协调等等；和谐的孕前心理环境有这样几个鲜明的特征：

（1）夫妻善于主动调节相互之间的心理平衡，当一方由于气质

上的或性格上的原因失去正常的心理状态时，另一方善于引导对方摆脱困境。

（2）善于安排适宜的生活节律，以消除某种容易导致心理失调的因素。

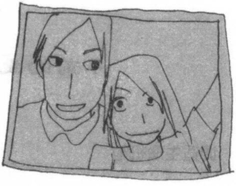
（3）彼此都善于在特定情况下，加大自身处理与对方关系中的“容忍度”，平常尚可能要进行适当争论的非原则性问题，这时可先容忍下来，留待以后适当的时机解决，也可借其他方法使之自然消化。

喜迎妊娠到来

夫妇之间，如果能够有意识地进行迎接妊娠的情感投资，无疑是一种生育智慧。

以迎接节日一样的心境迎接妊娠，可以看作是建立优生心理的开始，它将对未来一代的身心健康产生深远的影响。

不要向周围的亲友掩饰符合计划生育原则的妊娠愿望，经常有幸接受与妊娠有关的良好祝愿和关切，将有助于烘托这种“节日”般的气氛，对改善妊娠心理也很有裨益。



夫妇双方不妨安排一点带有纪念意味的举动，譬如在准备妊娠的时候合影留念，也可以更浪漫一点儿，夫妇分别执笔给未来的小宝宝写一封欢迎的信函并各自珍藏，并相约在适当时机展示，等等。这样做，不只是具有优化妊娠心理方面的作用，还将对孕妇顺利度过妊娠中的生理适应过程有明显的“支柱”作用。

妊娠是爱情的升华

妊娠，在新婚夫妇生活中，它应该是巩固爱情的纽带，而不应该是弱化夫妇情感的“导火线”。

对于妊娠的期望，无论夫妇哪一方都应给予充分重视，但它毕竟不是爱情生活的全部目的和全部意义。优生，并不意味着生育目的优于爱情生活的其他方面，常见有一些夫妇虽然未能达到适时妊娠的愿望，甚至终生未能妊娠，仍能和谐相处，生活幸福；有一些夫妇却由于一时未能妊娠而各奔东西。对于后者，由于原因复杂，未必完全没有道理，但是，其中也确有一些本来感情基础尚好，也并非没有生育希望的夫妇，只是由于一时没能摆正妊娠在爱情生活中的位置，而造成婚姻失败，并导致对人生道路的消极态度，这是很不值得的。

生育，从家庭伦理角度来看，是一种爱的传递，它是以夫妇情感的发展为基础的。从期待妊娠到实现生育目的的过程，应该是发展夫妇挚爱，并从而进一步激发对生活的热爱的过程。把握了这一点，同时也就获得了平衡妊娠心理的强有力的支点，因此，可以说，这是搞好孕前心理准备的关键。

孕前的生理准备

调适生理机能

人类的延续并不是单纯的生殖系统的生活，孕前生理准备机能的调适自然也不只是指生殖机能的调适。

人类要健康地生活，自然时刻都该注意生理卫生，然而，对于准

备生育下一代的新婚夫妇来说，尤其显得重要。应建立一系列的生理机能保健措施，针对婚前检查所发现的有关疾患和不够理想的生理机能问题，进行治疗、调养和功能性锻炼。特别是要保持精液的正常成分和卵子成熟的质量以及生殖器官的健康状态。必要时，在孕前，夫妇可以主动接受生育门诊的指导。

最佳怀孕肾气

天下做父母的，都希望生个健康、聪明、活泼的孩子。父母的健康，是孩子健康的基础，这是谁都明白的道理，可是做起来很不容易。要想生个健壮的孩子，在身体健康的同时必须做到如下几点：要求在30岁左右结婚（女的24～28岁，男的25～30岁）；结婚后同房次数要事后不感疲乏为宜；保持男女双方健康。凡是男女有一方正在生病，或生病虽然好转，但未完全康复之前，不得要孩子；保持肾精的充足，采取食疗与药疗相结合。无论男方与女方出现肾阴亏（症见：腰痛、耳鸣、口干，同房时，男方精液少，女方阴道分泌物少）均可用滋阴补肾法。

食疗方

黑大豆30克，黑芝麻30克，新鲜猪腰一双，或猪尾骨60克同煲食，可少许食盐调味，每日1剂，或3日1剂，连服1个月。

药疗方

杜仲15克，桑寄生15克，女贞子10克，山药10克，山萸肉10克，枸杞子10克，核桃肉10克，炙甘草6克。每日1剂。水煎服。或用六味地黄丸每日3次，每次1丸，连服1个月。

如果出现肾阳不足（男方症见：腰痛、小便多、性欲减退、阳事勃起无力或阳痿。女方症见：腰痛、小便多、性欲减退），可以下方疗之。

食疗方

猪鞭（狗、牛亦可）1条，羊肉30克，煲熟后加入30～40毫升

三花酒冲服。每日1剂，连服1个月。

鲤鱼卵30克煲熟后，加入少许三花酒冲服。

鸡睾丸30克煲熟后，加入少许三花酒冲服，每日1次，服1个月。

药疗方

仙灵脾10克，仙茅10克，巴戟天10克，故纸10克，韭子10克，川断10克，炙甘草6克，每日1剂，水煎服，连服1个月。

附桂八味丸或龟鹿补肾丸，连服1个月。每日3次，每次1丸。

孕前生活安排

在孕前，注意衣食住行也不只是女方的事。譬如，国外已经发现，经常穿紧身裤的男性，由于使睾丸压向腹股沟而增温，以致造成生精功能减退，这尤其需要喜欢穿牛仔裤的新婚男性注意。女性在衣着方面宜宽松，使乳房及腹部能够保持自然松弛状态，以利于生理功能的协调。饮食方面，男女双方均应禁忌刺激性的食物，尤其应禁酒和烟。最好不要偏食碱性或酸性食物，破坏身体酸碱性的平衡；居住环境应尽量避免噪声污染；应尽量躲避有害生育的放射线源的危害。在行动方面应避免过分剧烈的运动方式，因为过于激烈的竞技心理状态，往往会影响生理机能的平衡，如果必须参与时，应适当推迟孕期，以期获得尽可能完美的优生效果。

孕前锻炼方法

健身锻炼

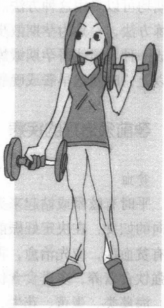
健身锻炼，应该贯穿于人的一生之中。人们通过锻炼达到健身的目的，也可以通过锻炼达到重塑体形的目的。健身可强健人的身体或健全人的体格。由于两性存在着生理上的差异，因此应选择适当的健身手段。如女性在速度、力量和耐力上与男性相比有很大的差距，因

此应选择有利于提高女性身体机能的运动项目，使其全身及腰背部和盆底部肌肉协调均匀地发展，保持女性健美的体形，维持子宫的正常位置。女性在锻炼中应注意对运动量和时间的限制，防止出现运动过量或运动损伤。

锻炼对人体是如此重要，那么锻炼是怎样提高人们身体素质的呢？锻炼可以改善神经系统的功能，使其反应灵活迅速，准确协调。我们通常在观看体育比赛时，被运动员那精细、微妙的动作所折服，这是其长期刻苦训练的结果，当然常人健身是以健全体魄为宗旨，但经常锻炼则可使肌体反应更敏捷、灵活。锻炼可以消除脑细胞疲劳，提高学习效率以及增强大脑活力，有效推迟大脑细胞的衰老。

锻炼可以增强心脏功能，使心肌更厚实，肌肉纤维更丰满，心脏收缩更有力，每次搏动功能输送更多的血液；能使血液中的红细胞、白细胞以及血红蛋白的含量增加，提高血管功能，改善微循环功能。总的说来，可以提高血液的输送氧气和养分的能力。

锻炼可以提高呼吸系统功能，使呼吸强度加大，呼吸频率减慢，使人体能承受更大强度的运动和劳动负荷；也能使肌肉更加丰满有力，关节更加牢固、灵活，骨骼更加坚硬，韧性更强。通过锻炼可以加强女性骨盆部的肌肉，有助于以后的分娩。



此外，锻炼还可以增加肌体的耐受力，这也有利于肌体对不良环境的适应，同时也有利于女性的分娩。锻炼增加人的性欲以及对性的敏感性，使夫妻能从性生活中得到更多的乐趣。

锻炼虽能给肌体带来许多好处，但是由于不当的锻炼也能使肌体受到损伤。为了避免不应有的伤害，注意在锻炼时应采取积极主动的方式锻炼，因人而异、量力而行。同时应

注意锻炼过程中循序渐进，持之以恒，全面锻炼。

在选择锻炼的方法时，应注意由于男女生理结构的不同，选择不同的项目。对于女性来说，力量小，耐力相对差，但柔韧性及灵活性较强，因此选择健美操、游泳、慢跑、旅游等对体力要求较低的运动较适宜。这类活动对于维持女性的体形有非常好的效果，如健美操把适宜的体育活动与音乐结合起来，使单调、乏味的肢体运动更生动活泼，运动者不易失去兴趣。同时，健美操的运动是全身性的，并有相当的运动强度，能消耗体内过多的脂肪。而男性的锻炼内容则相对来说较女性的多，选择的余地更大。不管选择什么样的锻炼形式，都应该循序渐进，并坚持不懈。由于肌体的变化是缓慢的，也只有不断地锻炼，才能使身体素质得到提高，肌体对于外界的防御功能增强。

散步

怀孕后，孕妇不宜再进行剧烈体育锻炼，不宜疲劳过度，但也要适当锻炼。散步是孕妇安全、有效的锻炼方法，无论孕早期、中期、晚期均可以采用这种方法。因此建议准备怀孕的妇女现在就采用这种锻炼方法，一是为孕期散步寻找一条僻静、空气环境好的路线；一是养成一种习惯使得孕期锻炼能顺利进行下去。孕前每天散步应在3千米以上，时间选早餐或晚餐后较为合适。

孕前须治疗的疾病

贫血

平时有眩晕或站起来头发晕、头痛、呼吸困难等症状的具有贫血倾向的妇女，在决定妊娠前一定要进行血液检查。检查后，如果确认患有贫血症，应先治愈，再考虑妊娠。贫血症主要疗法为食疗，平时加强饮食营养，多进食含优质蛋白质和铁质丰富的食物，如肝脏、瘦肉、海藻类、蛋黄、花生、芝麻等。应提倡多吃豆制品，豆制品是植物蛋白质和铁质的最佳来源，又很经济实惠。

轻度贫血不属病理范围，不必担心，若日常生活稍注意些，一般

很快就可纠正过来。因妊娠而贫血的孕妇，要适当减轻工作量。如果血红蛋白在7克/100毫升以下者，就应完全休息，以减少肌体对氧的消耗，同时也可避免头晕、乏力导致晕倒而发生意外。

高血压

年轻人得高血压被称为“青年性高血压”。年轻患者比例相当小。但是，高血压患者一旦怀孕，血压会更高，这种情况很容易演变为妊娠中毒症，那么对孕妇而言就很危险了。

那些准备生育的妇女，对自己的血压值不大清楚的，平时又有剧烈头痛、肩酸、失眠、眩晕、浮肿等症状的，一定要在妊娠前上医院测量血压。检查后，发现血压偏高的女性要注意平时饮食、起居，加强体育锻炼，最好能在妊娠前保持正常的血压。

患高血压症的孕妇应避免过度疲劳，保证足够睡眠时间，保持情绪稳定，少吃多餐，减少盐分摄入，每天食盐量控制在2克以内，少食高脂肪、高热量的食物。

根据病情状况，可以在医生允许下，服用些利尿剂、降压剂等。

慢性肾炎

妊娠前患有慢性肾炎的，一旦怀孕，会使肾脏功能进一步恶化，妊娠早期就会诱发妊娠中毒症。孕妇患者使胎盘血液循环发生变化，供养不足，胎儿生长发育也会受到很大影响。另外，产后母亲会留下后遗症。所以，慢性肾炎患者不能妊娠，盼子心切的，应积极治疗，在医生指导下进行妊娠。

如果得到医生允许妊娠，还必须和产科、内科医生取得密切联系，才可保证顺利妊娠、分娩。

慢性肾炎主要症状是浑身无力、容易疲劳、全身浮肿等，有的伴有尿蛋白和血压升高症状。妊娠前对肾脏疾病一定要及早地发现，及时治疗，以防转为慢性。

妊娠时患有肾炎的孕妇，日常生活中应多休息，增强营养，多吃含蛋白质丰富的食物，补充足量维生素，饮食宜淡不宜咸，加强身体抵抗力，避免各种感染。慢性肾炎患者要严格节育，生第一胎后最好

做绝育手术，因为多生一胎，就多冒一次生命危险。

肺结核

曾经患过肺结核的妇女，妊娠后很容易诱发肺结核复发。因此肺结核痊愈的妇女，决定生育前最好上医院再检查原病灶有没有复发倾向，然后由医生决定是否妊娠。正常情况下，结核非活动期，已经趋于稳定或已经钙化，应该可以妊娠。但是，仍不能排除妊娠期和产后旧病灶复发的可能。肺结核患者应强调计划生育，以病愈至少两年后才生育为宜。

结核菌一般不会经胎盘侵入胎儿体内，即母体不会把结核病传染给腹中的胎儿。但是，如果母亲患的是开放性肺结核，又隔离不严，就很容易传染给刚出生的新生儿。因此，新生儿必须在出生后24小时内接种卡介疫苗，严禁母乳喂养。

早期结核病往往不易发觉。如果出现持续数日低热，容易疲劳、咳嗽、咳痰、盗汗等症状，应怀疑是否患结核病，立即上医院诊治。

结核病患者在接受抗结核病菌药物治疗的同时，要注意加强营养，保持居室安静、空气流畅。户外散步有利于病情好转，多晒太阳有利于钙吸收。孕妇患者还要每天定时测量体温，检查血沉和做胸部透视，以掌握病情现状。严重患者还需做手术。

糖尿病

糖尿病是遗传性较强的疾病。即使母体在妊娠前没有表现出病症，但实际上，母体在出生时就已携带了糖尿病的发病基因，而在各种诱因下，发病基因会表现出病症。妊娠就是其中诱因之一。因此，妊娠前必须追询一下直系亲属中，有没有糖尿病患者。

孕妇患糖尿病，会引起流产、早产、妊娠中毒症、羊水过多症和胎儿巨大等。所以，有糖尿病家族史的妇女妊娠前，应该到内科诊断，根据检查结果来确定妊娠情况，对于不宜妊娠却怀孕了的妇女，应尽早终止妊娠。

患糖尿病的孕妇，必须在医生指导下进行严格的饮食摄取。一般热量为每天8.12千焦左右，主食每天350~400克，蛋白质每天每千

克体重为1.5～2.0克，同时应注意摄入维生素、钙和铁等，多吃牛奶、蔬菜和豆制品，含糖多的根薯类和水果、糖果等则要限吃。

产妇患者要提前3～4周住院待产。产褥期要注意防止感染。每天测体温4次。重症糖尿病患者不宜哺乳，轻症者可以哺乳，但要加强乳房护理，保持清洁，防止感染。

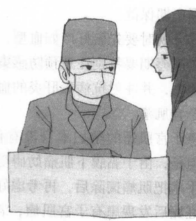
为了及早发现糖尿病，有家族病史的妇女和孕妇要在不同时期做尿糖测定。值得注意的是，化验呈阳性者，不一定就是糖尿病患者。因为妊娠期间可引起肾性糖尿，妊娠后期乳腺功能活跃，就会出现乳糖尿，而这些均属生理性糖尿。因此，怀疑患糖尿病的要进行多次认真检查才能确定。

心脏病

妊娠后心脏必须负责向子宫输送大量血液，而肌体耗氧量增多和体内水、钠潴留等，则会导致心脏负担过重。到临产分娩时及产后1～3天内，心脏负担更为加重，这时很容易发生心力衰竭。因此，心脏病患者在妊娠中病情会进一步恶化，由于心脏承受不了供血负担，会引起流产、早产，而且心脏病，还是妊娠中毒症的起因。

如果有呼吸困难，身体易疲倦、心悸等症状的妇女，怀孕前要接受心脏检查。心脏病Ⅲ级和Ⅳ级就要严禁怀孕，最好做绝育手术，如果是避孕失败，要及早采取人工流产。冒着生命危险要孩子是不值得的。

Ⅰ和Ⅱ级心脏病患者可以妊娠，妊娠后应尽可能请心脏病专科医生、产科医生进行定期会诊，随时要观察、留意心脏功能情况，以防发生心力衰竭，危及母婴生命。



患心脏病的产妇要提前数周住院待产，并且选择条件较好的医院分娩。临产时，要尽可能休息好，每天不要少于10小时睡眠，选择

富含维生素和蛋白质的食物，饮食以清淡为主。心理不要紧张，要树立信心，要相信在医务人员的精心护理下，一定会顺利生出可爱的宝宝。产后不要过早出院，多住几天，便于观察静养，同时要预防感染，防止细菌性心内膜炎发生。不宜哺乳，并且要采取严格隔离措施，最好采取绝育手术，这对心脏病患者很有必要。

病毒性肝炎

肝炎患者妊娠后，不仅影响母体身体健康，而且危及胎儿。因为肝炎为病毒，可以通过胎盘感染胎儿，诱发流产、早产、死产和畸胎，即使侥幸生出胎儿，而该新生儿却是肝炎患者，死亡的可能仍然大。因此，病毒性肝炎患者，应积极治疗，待肝功能恢复后才可妊娠。

如果有浑身无力、侧腹疼痛、发热，甚至出现黄疸等症状，应怀疑是否患有肝炎，并尽早上医院接受诊断和治疗。曾经患过肝脏疾病的妇女，在妊娠前或妊娠早期要及时告诉保健医生，并做血液化验和尿检。

患病毒性肝炎的孕妇，必须在内科和产科会诊的基础上，采取相应的处理措施：

①妊娠早期可以考虑治疗性流产的方法。如果病情严重，应先控制病情，在病情缓解的情况下再做治疗性流产。

②到了妊娠中、晚期就不宜流产了，必须严格预防妊娠中毒症，加强围产期保健。

③分娩时要先验好产妇血型，大多数患者分娩后需输血。

④产褥期要特别注意预防感染，定期做肝功能检查。新生儿要和母亲隔离，并注射抗病毒肝炎的血清。母亲不能哺乳。

子宫肌瘤

患子宫肌瘤的孕妇本身没有什么特别感觉，大多数也能自然分娩。但是，由于黏膜下肌瘤妨碍受精卵着床，反复引起流产，就必须先施手术把肌瘤摘除后，再考虑妊娠。

妊娠后发现患有子宫肌瘤，若不影响妊娠的继续，不必去处理。

但要严格观察子宫肌瘤的变化情况。如果子宫肌瘤生长的部位严重妨碍分娩进行，如阻碍胎儿头部娩出，那么就应采取剖宫产，并且可以同时摘除肌瘤。

梅毒

梅毒可经胎盘侵入胎儿体内而造成流产、早产、死产、畸胎和导致新生儿脑膜炎等。新生儿先天性梅毒的主要症状是：塌鼻梁、血性鼻涕、皮肤出现梅毒疱疹、骨骼异常等。

认为自己有患梅毒可能的妇女，妊娠前一定要进行血液检查，千万不要存侥幸心理，这危害十分大。被确认为梅毒患者的要接受治疗，痊愈后才可考虑妊娠。

梅毒的主要症状是：初被感染，只是生殖器溃疡，即外阴部受损伤，数天后伤口会自行愈合，但实际上病根未除，约 12 周后又重新发作，并伴有头痛、高烧、皮肤上出现红斑等症状。因此，自己曾有过或丈夫有过生殖器官溃疡的，一定要上医院进行全面体格检查。

患梅毒孕妇若能早期发现，早期治疗，赶在胎盘尚未形成之前痊愈，那么就不会传染给胎儿，否则只得采取人工流产，终止妊娠。

膀胱炎、肾盂肾炎

女性尿道短，并且尿道口离阴道和肛门又很近，因此细菌较容易侵犯到膀胱，引起膀胱炎。病情若没有得到控制，感染会延伸到肾盂，又导致肾盂肾炎。

膀胱炎的主要症状是尿频、尿急、尿痛、尿道口有烧灼感等。患者常可通过大量饮水而使症状有所缓解。如有上述症状，应及早接受检查治疗，不要耽误。

膀胱炎容易复发，尤其是在妊娠期，阴道分泌物增多，稍不注意清洁，极易导致复发。因此，患过膀胱炎的妇女医治要彻底，即使一般症状消失，尿化验也正常，也必须持续服药一星期左右，以防复发。

孕妇要预防膀胱炎，就必须勤洗澡、勤换内裤、保持外阴部的清洁。平时多饮水，禁用香辛等饮料，避免过度劳累，勿受凉。如果发

现得了膀胱炎要及时治疗，如果症状在妊娠36周前或分娩1周后出现，可用热水坐浴，以减轻症状。

阴道炎

阴道炎大多数是由白色念珠菌感染引起的，念珠菌是一种真菌。如果阴道炎未治愈，分娩时可在产道感染胎儿，引起新生儿患鹅口疮的疾病。

阴道炎患者最好是先治愈后生育，否则会影响疾病的治疗，影响妊娠。念珠菌阴道炎的主要症状是阴部发痒，严重时，痒得令人坐卧不安，阴道分泌物为豆腐渣状，阴道口周围发红，似湿疹。如果发现有上述症状，应及时上医院诊治。

念珠菌阴道炎的预防关键在于外阴的清洁和消毒隔离。患糖尿病的妇女，要特别注意预防。

孕前饮食与用药

搞好孕前饮食的目的，是为了提高胎儿的身体素质和智力素质，



所以，孕前饮食首先要为男女双方提供合格的精子和卵子服务，其次要为女方作好孕期的营养储备。

男女双方因为精子和卵子不合格而引起受孕失败的例子较为常见。在改善和排除不利因素对精子和卵子的影响时，适当地注意饮食，加强营养，也会改变精子和卵子某些缺陷。

计划受孕前的食物不要太精细，食用五谷杂粮最好。加上花

生、芝麻等含有丰富的促进生育的微量元素锌和各种维生素，以及适量的含动物蛋白质较多的猪肝、瘦肉、新鲜蔬菜和各种水果，就会对男子精液的产生起到良好的促进作用，同时应注意食物不能太咸，尤其是炒菜应少放盐，过多的摄入盐，会给孕妇带来不便，引起高血压和水肿，对胎儿身体的某个器官，如心血管发育留下不良隐患。

合理的饮食除能提供合格的精、卵子外，还给准备受孕的妇女提供了在体内储存一定养料的机会。因为在妊娠早期，胚胎需要的养料还不是靠母亲每日饮食和胎盘来输送到胎儿体内的，主要是从子宫内膜储存的养料中取得的。倘若在怀孕前期营养不足，无法储备，怀孕后又因反应较大，呕吐频繁，不思饮食，势必影响到胎儿大脑发育时所需要的养分供给（胚胎先发育大脑，在妊娠第 10 ~ 16 个周即两个半月后到 4 个月前这段时间，是胎儿大脑的一个发育高峰）。

孕前因病或其他原因服药时，也要特别注意。因为一些药在体内停留和发生作用的时间比较长，有时会对胎儿产生影响。还有一些妇女怀孕之后身体没有明显变化，也不出现妊娠反应，自认为没有怀孕，于是完全不考虑所服的药品是否会对胎儿产生什么影响，结果无意之中伤害了非常脆弱的胎儿，留下了终身遗憾。为了防止上述情况的发生，在计划怀孕前 3 个月就应当慎重地服药。

如果经过慎重的考虑，认为需要在某月怀孕，那在怀孕月的前 6 个月首先应当停服避孕药品，因为避孕药中含有影响精子和卵子质量的激素，为了保证由高质量的精子和卵子进行结合，必须排除各种不利的干扰因素。

抗组织胺剂、起解热镇痛作用的阿司匹林等，有不宜长期服用之说。为治疗贫血而服用铁剂时，在准备怀孕前，要同医生商量，了解是否会对胎儿产生影响。

由于药物而导致胎儿畸形，有相当一部分是在还未发现妊娠的时期，所以，在准备怀孕前的一段时间内，用药时就要格外的谨慎。用药前要了解某些药物在体内影响和停留的时间以及是否会对数月后的怀孕、胎儿的形成及发育带来影响，最好能够认真地请教医生或有关

专家。

孕前的物质准备

舒适的居室环境

居住的环境，是人们休息、学习的地方，人生的大部分时间都是在居住的环境中度过的。良好的生活环境，可以减少母亲情绪的变化，有利于胎儿在母体内的发育。

孕妇的居室应整齐清洁，安静舒适，有充足的阳光，光线柔和，亮度适中，通风良好的居室最好。居室的布置应协调。房间的色彩应与家具的色彩相互配合，因为居室的色彩具有强烈的心理暗示作用。

居室中的白色可以给人以清洁、朴素、坦率、纯真的感觉；而蓝色可以给人以宁静、冷清、深邃的感觉。这两种颜色可以使神经尽快地松弛，使体力和精力得到很好的恢复。房间中各种色彩的合理搭配，可以使紧张劳累了一天的孕妇在回到家后，尽快地去除疲劳。选择孕妇喜爱的颜色、图案来装饰居室，可使孕妇心情舒畅，精神愉悦，有利于腹中的小生命的发育。

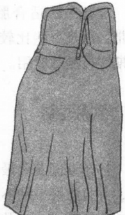
居住的环境中应远离嘈杂的噪声，要求居室的大环境能安宁、宁静，给人以美的享受，使人产生遐想。孕早期，旋律轻快、优美的音乐可以调节孕妇的情绪，间接作用于胎儿，使胎儿安静；而在孕中、晚期，音乐还可直接刺激胎儿的脑细胞，促进大脑的发育。

居室中的适宜的温度和湿度，有利于孕妇的休息。温度、湿度太高或太低均易使人感到不舒适，不利于孕妇休息。另外孩子出生后，可能需要保姆或父母的照顾，房子是否有足够的空间供住，也是应该考虑的。

适体的内衣

要选择吸水性强，有收缩性的材料制作，最好使用纯棉制品。如果去商店购买成品，也应按此原则。由于内衣要勤洗勤换，还应注意选购易洗及柔软的衣料；因孕期要经常检查和进行乳房保养，所以还应注意选购和制作容易穿、脱的文胸。最好购买几条宽大的平脚内裤，孕期穿三角内裤有时会出现着凉现象，同时，到肚子相当大时，三角内裤就无法穿用，内裤和衬裤都不要松紧带，以免勒着肚子、压迫胎儿。最好使用带子以便根据腹围的变化进行调节。

宽松的外衣



可到孕妇商店选择那些宽大的、穿在身上不感到紧，并能使鼓起的肚子不太明显的服装，颜色和衣料可根据个人的爱好选择，但最好以简单、朴素为好。这样可以给人以精神振奋和愉快的感觉。大红、大绿或色彩鲜艳的图案会增加孕妇的臃肿感，条状花纹能使孕妇相对的苗条一些。

合适的鞋

怀孕之后，身体的重心发生变化，一双合适的鞋对于保证行走安全有着极为重要的作用。选择鞋时应注意以下几点：

（1）有能支撑身体的宽大的后跟。

（2）鞋跟高度有2厘米左右。

（3）鞋底上有防滑纹。

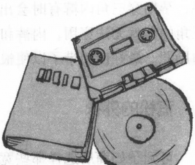
（4）宽窄、长短适度。

(5) 鞋的重量较轻。

孕妇不要穿高跟鞋，一则稳定性差，稍不注意就会出现扭脚、摔跤等现象，而孕期跌跤有时会出现早产、流产等情况；二是穿着时腰板和后背都很难受地支撑着，容易产生腰痛。但低跟鞋也不理想，走路时的振动直接传到脚上。

还要准备一两双稍大一点的鞋子。因为怀孕后期容易出现脚部浮肿。

胎教的工具



准备一些适合胎教的音乐唱片、磁带，以及一些比较好的书籍，作为孕期实行胎教时用。

孕期理财

怀孕期间花费最大的是生活费用，从怀孕开始，要增加孕妇的营养，并且在怀孕的不同时期，应适当调整孕妇的饮食，以满足孕妇对营养物质需求。在孕妇的饮食中要注意各营养成分的平衡，要求饮食多样性，在计划怀孕时，应将这部分开支考虑在内。

随着怀孕，女性的身体外形会发生改变，因此，就须通过穿着打扮来修饰身体的变化，如设计裁剪良好的孕妇装，保护孕妇和胎儿的腹带等等。这些服装或用品的专用性非常强，当怀孕结束后就不会再使用，所以在购买时，价格因素占有重要的地位，但是更重要的是这些物品使用的舒适性。特别是在购买化妆品，不仅要考虑到使用的效果，必须要考虑到是否会对胎儿产生不良的影响。在考虑购买这些日常用品时，应慎重，多加咨询和选择。在计划孕期费用时，应适当考虑这些方面的开支。

孕后的货币储备

怀孕不仅仅是孕妇的事情，也是小家庭共同的大事，况且怀孕要经历大约280天，所谓“十月怀胎”，是一件漫长的事情。其间必定会经历季节更换，天气的变化的，即使是孕妇注意又注意，小心又小心，也难免有生病的时候，这对孕妇和胎儿来说都是一个考验，因为胎儿是非常脆弱的，如果稍有不慎，就有可能带来遗憾。

在孕产期，为保证胎儿和孕妇的安全，同时为生产做必要的准备，例行的产前检查是不能免的。怀孕期间，有可能会出现许多意想不到的事情，如前置胎盘、早产等等。在计划时，应将这些可能出现的意外考虑在内，做适当的心理和费用准备，以免在事到临头时，慌乱不堪。

为了保证母儿的安全，孕妇应在医院分娩，因此应考虑到分娩时的手术费用、住院费用以及新生儿出生后的费用。

在计划孕期和生产时的费用时，应适当地准备宽绰一些，以备临时急需。至于具体备用，请向有关医院咨询。

孕前的营养方案

孕前饮食的基本原则

孕前营养生理特点

生孩子需要做好充分的准备，惟有这样，才可能有一个健康、聪明的孩子。

不少人认为在妻子怀孕后再加强营养就行了，这是一个错误的观

点。因为在妊娠早期，是脑细胞形成数目能否达到正常的关键期，胚胎所需的营养是直接从子宫内膜储存的养料中取得的，而子宫内膜所含营养的状况是在孕前就形成，它的营养也自然影响着胚胎发育的质量。因此在准备妊娠前的几个月即开始加强营养调配。特别是应多吃一些青菜、水果、肉类和豆制品类，以通过蛋白质以及多种维生素的摄取，充分为子宫内膜输送胚胎发育所必需的各类氨基酸及其他营养物质。

孕前饮食的注意事项

①要加强营养。受孕前3个月，夫妇双方都要加强营养。以提供健康优良的精子和卵子，为优良胎儿的形成和孕育提供良好的物质基础。

在饮食中要多吃一些含动物蛋白质、矿物质和维生素丰富的食品。孕前夫妇可根据自己家庭、季节等情况，有选择地科学安排好一日三餐，并注意多吃水果，经过这样一段时间的健体养神，双方体内储存了充分的营养，身体健康，精力充沛，为优生打下坚实的物质基础。

②要养成良好的饮食习惯。不同食物中所含的营养成分不同，含量也不等。有的含这几种，有的含那几种；有的含量多，有的含量少。所以，应当吃得杂一些，不偏食，不忌嘴，什么都吃，养成好的膳食习惯。

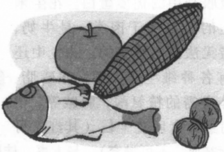
③应避免各种食物被污染。食物从其原料生产、加工、包装、运输、贮存、销售直至食用前的整个过程中，都可能不同程度地受到农药、金属、霉菌毒素以及放射性元素等有害物的污染，从而对人类及其后代的健康产生严重危害。因此，孕前夫妇在日常生活中应当重视饮食卫生，防止食物污染。应尽量选用新鲜天然食品，避免服用含食品添加剂、色素、防腐剂物质的食品。蔬菜应吃新鲜的并要充分地清洗干净，水果应去皮后再食用，以避免农药污染；尽量饮用白开水，避免饮用各种咖啡、饮料、果汁等饮品。在家庭炊具中应尽量使用铁锅或不锈钢炊具，避免使用铝制品及彩色搪瓷制品，以防止铝元素、

铅元素等对人体细胞的伤害。

孕前宜吃的食物

①水果。多吃水果对大脑的发育有很大的好处。胎儿在生长发育过程中，细胞不断生长和分裂，需要大量的热量和蛋白质，但合成细胞的每一个步骤，都需要大量天然的有机化合物来促成，这种具有催化作用的特殊物质就是维生素。

所以，经常食用水果的人，体内是不会缺乏维生素的。



②小米、玉米。每100克小米和玉米中蛋白蛋、脂肪、钙、胡萝卜素、维生素 B_1 及维生素 B_2 的含量，均是大米、面粉所不及的，营养学家指出，小米和玉米是健脑、补脑的有益主食。

③海产品。海产品可为人体提供易被吸收利用的钙、碘、磷、铁等无机盐和微量元素，对于大脑的生长、发育健康，防治神经衰弱，有着极高的效用。

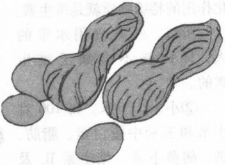
④芝麻。《本草纲目》中说芝麻具有“补气、强筋、健脑”的效果。黑芝麻含有丰富的钙、磷、铁，同时含有19.7%的优质蛋白质和近10种重要的氨基酸，这些氨基酸均为构成脑神经细胞的主要成分，必须随时进行补充。

⑤核桃。核桃的营养丰富，其中脂肪约占63%～65%，蛋白质占15%～20%，糖占10%左右。据测定，每500克核桃仁相当于2 500克鸡蛋或4 750克牛奶的营养价值，特别是对大脑神经细胞有益，其他如磷、铁和维生素 A、维生素 B_1、维生素 B_2 等营养成分也含量比较高。

⑥黑木耳。每100克含糖量高达65.5%，含钙量高于紫菜，含铁量高于海带。所含胶质可以把残留在消化系统的灰尘和杂质吸附集中

起来排出体外，从而起到清胃涤肠的作用，还具有帮助消化纤维一类物质的特殊功能。木耳还具有滋补、益气、养血、健胃、止血、润燥、清肺、强智等疗效，用于滋补大脑和强身，还可以和其他菜肴配合烹调。黑木耳炖红枣，具有止血、养血之功效，是孕、产妇的补养品，木耳黄花菜共炒，可收到补上加补之效。

⑦花生。花生具有极易被人体吸收利用的优质蛋白。花生米产生的热量高于肉类，是牛奶、鸡蛋无法与之媲美的。花生中还富有各种维生素、糖、卵磷脂、人体必需的精氨酸、胆碱等。孕妇可经常食用花生仁（其红衣可治疗贫血，不可抛弃），与大枣、桂圆肉、糯米煮食。



普通型人的饮食原则

原则上食物没有限制，但为了使身体更健康，并能过健全的生活，要注意以下几点。这对防止身体功能失去平衡也很有效。

①用餐时要注意情绪，不要边吃边想工作，应保持愉快的气氛。例如在桌上放着喜爱的花做装饰，或吃最想吃的食物等。

②事前已知将会忙碌，或有过分疲劳的倾向，就应避免吃辛辣等刺激性食物，可以以汤为主，如此不但恢复得快，也能预防疲劳。

③将盛产期的水果连皮制成果汁，每次服用 100 ~ 200 毫升左右，早晚饮用 2 次。

④早餐和午餐应尽量多吃，晚餐则少吃一点。睡前 3 小时不吃东西，那么隔天早上起床时，脑子会清醒。

⑤吃饭时，应恪守细嚼慢咽的原则。

肥胖型人的饮食原则

若是你期望一个健康优良的宝宝，请在怀孕前不要过胖。若你已是肥胖的体形，请按照以下的饮食建议，尽快采取措施。

过去吃得过量的食物，留在体内成为不必要的东西，所以应避免

过量的饮食，并减少营养价值高的食物。

要摄取可使身体冷却的食品，使新陈代谢旺盛，这是很重要的。另外，要调整排便的机能，将多余的废物排出。

食物必定要细嚼慢咽，不要因肚子过饿而狼吞虎咽。

①有效的食物。

生食：生蔬菜、萝卜泥、土豆、豆腐、青菜、水果、食用蔬菜汁、生鱼片。

酸的食物：醋拌菜、酸梅、柠檬、橘子类等。

其他食物：荞麦、海藻类、白菜制的泡菜、大芥菜、南瓜、牛蒡、木耳、竹笋。

②应少吃的食物。

油腻的食物：油炸类、炒菜、肥肉、奶油等。

③尽量避免吃的食物。

甜食：砂糖、点心类。

烤焦的食物：锅巴、烤鱼、烤肉。

辣的食物：山芋菜、姜、辣椒、胡椒、咖喱。

其他：葱、红萝卜、火腿肉、香肠。

注：可食用以铝箔蒸的食物，人造油如奶油、香油、沙拉油可食少量，不论是煮菜、汤类，都应以淡味为宜。

神经质型人的饮食原则

现代社会中，没有工作的未婚女性已不多见。职业妇女由于工作过度劳累，人际关系紧张，社会压力大的原因，极易产生精神状态不稳定的现象。神经质型的人精神状态不稳定，所以不要吃有刺激性、有兴奋作用和会破坏神经平衡的食物。

吃饭前，一定要先躺下来休息 10～30 分钟，然后对耳朵做指压，并让眼睛得到充分的休息。另外不要让肚子太饿，也不要暴饮暴食。

同时要避免冷热食混合着吃（如冷饮配热茶水，或热食配冷开水）。

①有效的食物。贝类、海藻类、莲藕（烹调时避免调味过浓）。

②尽量避免吃的食物。

辣的食物：山芋叶、芥菜、胡椒、姜、辣椒、咖喱。

其他：葱、红萝卜、火腿肉、香肠。

有兴奋作用的食物：肝脏、咖啡。

烤的食物：煎饼、烤饼、烤鱼、烤焦的肉。

甜卤味食物：用糖、酱油来煮的菜。

注：莲藕带皮所挤的汁，尤其是使用贝类所煮的汤特别好，而以萝卜泥或去皮和种子的冬瓜汁代替水很好。

消化不良型人的饮食原则

日常生活中生活无规律，极易产生肠道消化不良的毛病。这在工作紧张，朝九晚五，方便食品、饥饱无度的工作族女性中最多见。这类型的人因为体内热量过高或体力不足，连带胃肠作用也弱，所以要将少量营养价值高的食物，制成易消化状来摄取。对身体有冷却作用和酸味的食物应尽量避免。

饭前饭后要躺下来休息 10～20 分钟。最好采取少量多餐的方式，一天分 4～5 次，同时餐前按摩脸颊，可达到收敛效果。



拍脸按摩法要挺胸抬脸，把双手从肩处举高，用右手在右颊、左手在左颊到眼睛的边缘为止，利用双臂，从下方对着上方左右轮流强力地拍打。如此，能消除眼皮的浮肿，脸颊收敛也能消除额和颔的松弛，并能提高上述的作用。

尽量避免拿太重的东西或长时间地站立，饭后要充分休息，喝水一次 100 毫升左右的量，不要摄取过多。

①有效的食物。

煮菜、汤类：肉、鱼、贝类、蛋、蔬菜。

内脏：肝脏、牛肚、鸡肫、舌类、鸡皮和其他一切皮类、鸡骨。

油腻的食物：炸的食物、油炒的食物、奶油和其他动物性脂肪。

甜食：点心类，要于饭后吃。

辣的食物：辣椒、胡椒、山芥叶、咖喱、葱类、红萝卜等。

烤的食物：烤鱼、烤肉。

②尽量避免吃的食物。

酸味食物：醋拌菜、酸梅、料理（做菜用）、柠檬、番茄酱、凤梨、草莓、梅酒。

生食：生水、生蛋、生菜、鲜奶油、萝卜泥。

冷却身体的食物：荞麦、豆腐、竹笋、白菜渍的泡菜、大芥菜、南瓜、牛蒡。

不易受孕型人的饮食原则

夫妇同居较长时间，虽不避孕，但仍不能怀孕。还有的夫妻受孕后在怀孕前的3个月便流产了，反复多次，对这类体质的准孕妇，在怀孕前注意饮食的调整是十分必要的。

①有效的食物。童子鸡、鹿鞭、益母、当归、枸杞、鸡肝、菟丝子、鹌鹑、姜、虾、韭菜、苁蓉、陈皮、鹿筋、灵芝、鹿肾、熟地、鹿茸、紫河车、白木耳、鹿角、蛤蚧、红参、茴香、黄花、茯苓、羊肉。

②避免吃的食物。刺激性的食物，辛辣的食物，冷的食物。

素食型人的饮食原则

如果孕妇是一个素食主义者，甚至严格至不喝或不吃任何奶类制品，那么在日常饮食中，必须确保能吸收均衡而充足的营养素，以供母体及胎儿发育所需。

基本上，要从植物性食品中获得平衡而足够的蛋白质、所有维生素及矿物质，只要将各类食物的特有营养搭配着吃，力求均衡，也是一种可行的饮食方式。以下的饮食建议对素食者孕前、孕中都极有帮助。

食物中有互补的植物蛋白质，只要菜式力求变化，相互搭配，也

可以得到全部所需的氨基酸。譬如在吃米面食品时（如米、麦、玉米），应兼吃脱水豆类、豌豆或一些硬壳果的果仁；煮食新鲜蔬菜时，也可加入少许芝麻、果仁或蘑菇来弥补欠缺的氨基酸。

素食孕妇在补充钙质、铁质、维生素 D 及维生素 B_2 方面尤需注意。由于不能吃牛奶及鸡蛋，更要多吃海藻类食物、花生、核桃及各类新鲜蔬果，以补充钙及各种维生素；维生素 D 尚可从阳光中大量获得，但维生素 B_{12}的吸收却难以解决，因为它只存在于动物性食品中，虽然身体需要量极小，但缺乏的话便容易导致贫血。因此对铁质的吸收更是重要，但是每一份植物性食物中的铁质相当少，即使绿叶蔬菜及豆类也是如此，而且当中还含有妨碍胎儿吸收铁质的物质，所以吃得太少，作用不大，必须大量进食如海藻、麦片、菠菜、芹菜等。

适合不同准孕妇的食谱

普通人的食谱

奶油牛舌

【原料】

主料：牛舌 400 克，马铃薯 400 克，红萝卜 200 克；

辅料：海带 1 片，大蒜 1 个，豌豆荚 100 克，味精适量，香油 1 大匙，水 4 杯，盐、奶油各少量。

【做法】

①牛舌（或猪舌）用刷帚洗净，放入充分的热水中煮，外皮呈白色后就取出，用菜刀把白色外皮削切干净，切 2 厘米见方的丁。

②马铃薯、红萝卜切成较大块的丁，配合牛舌。大蒜切薄片。

③平底锅下麻油加热，按顺序放牛舌、马铃薯和红萝卜下去炒，炒完取出置于容器。

④锅内放少量的水和味精煮化后，加海带、牛舌、马铃薯、红萝卜，用小火煮 2 小时，有时要搅拌一下。

⑤完成前加豌豆或豆荚，下盐调味。

【特点】

强腰补肾，含有丰富的优质蛋白质、脂肪。

榨菜鸡丝汤

【原料】

主料：榨菜40克，鸡翅肉80克；

辅料：竹笋50克，木耳少量，水或高汤4杯，盐1小匙，油1大匙，麻油少量。

【做法】

①把榨菜外侧的红辣椒粉洗去切丝。

②生的鸡翅从骨头上剥开肉，切丝后洒少许料酒放着。

③竹笋纵切两半，切丝。木耳泡软洗过后切丝。

④锅内放高汤烧开，把鸡肉撕开不使沾住锅放下去煮，除去浮于表面的渣。改成中火，加竹笋、木耳，再放榨菜，煮1~2分钟。用盐、酒、麻油调味，关火。

【特点】

味道鲜美，汤清爽口。含有丰富的优质蛋白质，多种矿物质及多种维生素。

蛋炒饭

【原料】

主料：饭，蛋3个；

辅料：葱半根，大蒜、豌豆各少量，油6匙，盐、酱油各1小匙。

【做法】

①蛋打碎加少量的盐，锅内放3大匙油加热，做炒蛋，置于容器内。

②葱斜切，大蒜切末。

③同样的锅子内放3大匙油加热，把大蒜和葱放下去炒。再把饭放下，用中火慢慢地炒透，待饭粒充分地分开后加蛋，用盐调味。从锅

边淋1小匙酱油，充分地混合。

④可以加一点番茄酱。若想要颜色漂亮，则可放入绿豌豆、甜玉米或红萝卜。使用3种蔬菜细切，市面上有售的冷冻品即可。

【特点】

鲜香柔软，含有蛋白质、脂肪、糖类、多种矿物质和维生素。



肥胖型人的食谱

酸梅茶

【原料】

主料：盐渍酸梅40克（中型8～10个）；

辅料：粗砂糖4大匙，柠檬薄片4片。

【做法】

①酸梅去子，撕成大块的酸梅肉。若是小粒的，就用原来的肉即可。

②锅内放4杯水煮开，加入酸梅肉煮5分钟，后再加粗砂糖煮化。

③容器内汤加少量酸梅肉，和柠檬薄片趁热服下。

【特点】

清热解暑，消食健脾，利汗解尿。

金针汤

【原料】

主料：干金针菜30克，干木耳2克（泡软约20克）；

辅料：金针菜泡汤5杯，酒1大匙，盐1小匙，鸭儿菜少量。

【做法】

①把金针菜硬的根部拿掉，用水洗净，泡在能淹盖程度的水中，泡软。取出沥干水分轻轻打结（泡汤要留作高汤用）。

②木耳泡软洗净。

③锅内放水和金针菜泡汤烧开，加入金针菜和木耳煮5分钟，用盐、酒调味，洒上鸭儿菜。

注：如金针菜买不到，用大芥菜（120克左右）和竹笋（20克左右）也可。

【特点】

味道鲜美，热量低，含多种维生素。

牛奶煮大白菜卷

【原料】

主料：大白菜4片，盐少量，鸡绞肉（胸肉）200克；

辅料：生面包粉（面包作成粉状）1/4杯，牛奶1/4杯，酒1大匙，盐1小匙。（以上为A）高汤3杯，盐少量，牛奶1瓶，太白粉少量，水少量。（以上为B）

【做法】

①用加了少许盐的热水把大白菜烫软，把柄部厚的地方削掉。

②把A的材料充分混合后，分成4等份。

③把大白菜的叶尖面对自己，柄则靠近身边打开，轻轻地洒上盐，把②的材料放下。然后从身边的叶柄处卷上去（不要全卷），将右侧部分对内折进去，再继续卷至叶尖，用手指将左侧如插入般向内侧摺入。

④把③的大白菜卷排在锅内加入汤、盐煮20分钟左右，煮烂后加牛奶煮开，用太白粉勾芡。

⑤连汤一起放入稍深的容器内，随口味洒上不太辣的辣椒也可。

【特点】

汤白如奶，口味香美。含有蛋白质、多种维生素和矿物质。

神经质型人的食谱

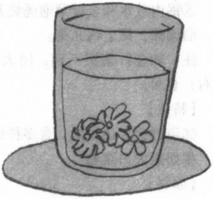
草泽明菜（右纳茶）

【原料】

主料：右纳茶20克；

辅料：热水800毫升，干菊花12个。

【做法】



①容器内放右纳茶，菊花用热开水冲，加盖。1小时后，搅拌一次。直接放8小时后再把溶液放入另外容器。

②把1杯分100～200毫升放入杯内待用。

注：此类型的人一次量约喝100毫升以内（要少量分成几次喝较好）。

【特点】

清热、解毒、安神、定气。

干贝汤

【原料】

主料：干贝70克，甜玉米（粒）3/4杯；

辅料：萝卜或冬瓜汁700毫升，豌豆荚15克，水和干贝汤4杯，盐1小匙。

【做法】

①萝卜连皮切成2～3厘米厚，豌豆荚去茎放入加盐的热水中，烫一会儿。

②锅子内加水和干贝泡汤烧开，再加入干贝、玉米、红萝卜煮2～3分钟后，用盐调味。最后洒上豌豆或生菜把火关掉。

【特点】

银白色、鲜、香、可口。含有丰富的高质量蛋白质和钙、磷、铁、碘、锌等无机盐。维生素B_2、烟酸的含量也极为丰富。

什锦菜包

【原料】

主料：面包（三明治用）8片，五花肉（薄片）40克，猪心80克，大白菜150克；

辅料：红萝卜15克，木耳（泡软后）20克，豆芽菜100克，盐半小匙。

【做法】

①猪肉切成5毫米宽的肉丝，猪心则切成1厘米×5厘米的四方薄片，两种材料都淋上少量的酒放着。

②大白菜、红萝卜切成5毫米宽的丝，木耳用水泡软，切成稍粗的丝。

③锅内下油加热，按顺序将猪肉、猪心放下去炒，用酒、姜、盐调味。

④把③中的材料充分冷却后，夹在面包中，切成适当的大小。

⑤可配合豆芽菜等蔬菜吃。

【特点】

味香、鲜嫩。有促进胃肠蠕动、增进食欲、帮助消化的功效。

消化不良型人的食谱

红枣茶

【原料】

主料：红枣4个；

辅料：粗砂糖4大匙，姜8克，水700毫升，白兰地适量。

【做法】

①红枣洗净，在两处切裂口，放入锅内。

②锅内下适量的水和姜加盐用大火煮开，改小火煮30分钟，把姜拿出，加粗糖煮化。

③要吃时加少量白兰地，尽量趁热慢慢一点一点地喝。

【特点】

红枣含有丰富的钙、磷、铁，还含有蛋白质、脂肪、糖类及多种维生素，具有健脾胃、补气血的功效，同时，对缺铁性贫血有较好的

防治作用。

酒姜煎饼

【原料】

主料：面包 4 片，酒 4 大匙，砂糖 4 大匙，蛋 2 个，姜汁 4 小匙；

辅料：奶油 80 克，季节性水果。

【做法】

①把面包边缘的皮切掉，一片切成 6 小片。

②蛋内加酒、姜汁、砂糖充分地混合，放进面包。

③平底锅加热放入奶油溶化，用中火把面包的两面煎成浅褐色。

④煎好的面包放在容器配合季节性水果。

【特点】

酒香浓郁，暖胃健脾。含有丰富的蛋白质、脂肪、糖类。

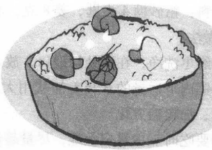
全补饭（糯米香菇饭）

【原料】

主料：糯米 400 克，猪的里脊肉 100 克，干燥的香菇 10 克（泡软后成 50 克）；

辅料：姜 25 克，酒 2 大匙，盐 1 小匙，虾皮 20 克，麻油 2 大匙半，酱油半大匙，水半杯。

【做法】



①糯米洗净泡一晚，隔天要蒸前，先沥干水分，用热的蒸笼蒸 40 分钟。

②猪肉切成 5 毫米宽的肉丝，香菇去柄切丝，虾米洗净泡在少量的水中，泡软。

③生姜带皮用刷帚充分擦洗，用菜刀敲扁后切末。

④锅内下麻油加热，姜先放下炒再把猪肉加入，充分炒至变色为

止，再把虾米、香菇放入，继续炒香，然后把酒、酱油、盐放入煮开后，把蒸熟的糯米放入，仔细地混合，放在容器内。

【特点】

益气健脾、补中养元，此菜有很强的改善血液循环、促进消化、增进食欲、促进蛋白质合成的功效。

不易受孕型人的食谱

童子鸡露

【原料】

主料：童子鸡1只，重量250～300克；

辅料：料酒、生姜、精盐、白糖各适量。

【做法】

①将鸡宰杀，剖洗干净，切成块，沥干水分，待用。

②把生姜去外皮，清洗净，切成片，待用。

③将鸡放入大碗内，酌加料酒、生姜片、精盐、白糖，不放水，在蒸锅内清蒸4小时，每晚睡前食用。

【特点】

益肾填精，大补元气。适用于肾虚精亏，面色萎黄，形体消瘦，心悸失眠，饮食减少，疲惫劳乏，自汗盗汗，男子阳痿早泄，精液清冷，女子月经不调，久不孕育。

鹿鞭炖嫩鸡

【原料】

主料：鹿鞭100克，当归25克，枸杞子、黄芪各15克，生姜6片，嫩母鸡1只，重约350克；

辅料：阿胶20克，料酒、精盐各适量。

【做法】

①将鸡宰杀，剖腹，去内脏，清洗干净，待用。

②把鹿鞭、当归、枸杞子、黄芪、阿胶放入清水中浸泡5分钟，洗净，待用。

③将生姜去外皮，洗净，切成片，待用。

④把煮锅洗净，置于火上，将全部用料及鸡放入锅内，加清水适量，加料酒，盖好锅盖，用武火烧沸，转为文火炖3小时，再把阿胶放入，待阿胶在锅里溶化后，加入精盐调味，分次服用。

【特点】

温肾养血，调补任冲。主治肾虚证，症见婚久不孕，月经后期量少色淡，面色晦暗，腰酸腿软，性欲淡漠，小便清长，舌质淡苔白，脉沉细等。

益母当归煲鸡蛋

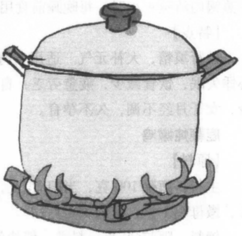
【原料】

鲜益母草60克，当归15克，鸡蛋2个。

【做法】

①将益母草去杂，与当归一起放入水中洗净，用清水3碗煎制成1碗，用纱布滤渣，待用。

②把鸡蛋洗净，入锅煮熟，去外壳，用牙签扎小孔数个，加入药汁煮半小时，吃蛋、饮汤，每周2~3次，1个月为1个疗程。



【特点】

调经养血。适用于婚久不孕症，饮用此汤，可增加卵子的排出，提高受孕的机会。

素食型人的食谱

酥炸甜核桃

【原料】

主料：去衣核桃肉400克；

辅料：盐1/4茶匙，砂糖、白芝麻各2汤匙，柠檬汁数滴。

糖胶料：麦芽糖、砂糖各2汤匙，清水半杯。

【做法】

①核桃肉放入开水中煮3分钟盛起，冲净滴干。

②白芝麻洗净，滴干水分，以锅炒香。

③烧开水4杯，加入砂糖及盐，放入核桃煮3分钟盛起，吸干水分。

④煮溶糖胶料，加入柠檬汁，放入核桃煮5分钟，盛起滴干。

⑤净油烧至微滚，加入核桃炸至微黄色盛起，洒上芝麻即成。

【特点】

核桃含有蛋白质、脂肪油、矿物质及多种维生素，对胎儿的中枢神经发育、血液形成及骨骼成长很有帮助。酥炸甜核桃入口香甜松脆，更加有滋养强身的芝麻，最适宜作为素食者零食。

素炒三鲜

【原料】

主料：竹笋肉250克，芥菜100克，水发香菇50克；

辅料：麻油、猪肉、精盐、味精各适量。

【做法】

①将竹笋肉切成丝，放入沸水锅里烫一烫，入凉水洗净，沥干水分，待用。

②把水发香菇用刀切去老蒂，清水洗净，切成丝，待用。

③将芥菜择去杂质，清水洗净，切成末，待用。

④把炒锅洗净，置于旺火上，起油锅，下入笋、香菇丝，煸炒数十下，加少许清水，大火煮开后，转用文火焖煮3～5分钟，下入芥菜末，炒15分钟，调味勾芡淋上麻油即可供食用。

【特点】

素炒三鲜是食素者的上佳食谱，内含蛋白质、脂肪、糖类、钙、磷、铁、维生素B_2、烟酸等成分，既开胃纳食又增强食欲。

第二篇 怀孕1月方案



受孕真相

受孕的条件

男性到了青春期，双侧睾丸逐渐发育成熟。睾丸里有许多精曲小管，管壁上有数不清的初级精母细胞。这种细胞大体呈圆形，其中含46个（23对）染色体。

在这23对染色体中，有22对是常染色体，负责传递各种遗传信息，如决定下一代的身高、外貌、血型、肤色、虹膜（眼珠颜色）、发色……另有两个（一对）染色体叫性染色体，男性的两条性染色体不一样，代号为X、Y。用显微镜观察，X体型较大，Y体型则较小。

初级精母细胞发育到一定程度，一分为二成为次级精母细胞，每个细胞的染色体仍为原来的23对。再下一步，次级精母细胞又一分为二，这次分裂，把23对染色体，各分一半，每个细胞各含23个染色体，其中22个是常染色体，另一个是为性染色体。算来，一个初级精母细胞最后变成4个精子，其中两个含X，两个含Y。

这一过程需要50天左右。

健康男性一般每次排出的精液约2~6毫升，每毫升内含精子约6 000万个。男人一生中可以产生精子1万亿以上。含X、Y染色体的精子一样一半，可以持续到八九十岁。

精子头部呈扁圆流线型，这可以减少它向前游动时的阻力。头部包含着上述的23个染色体。中段或称颈部是其能源部分，像火箭的燃料部分。精子的尾部细长，由它摆动而游走。精子从头至尾的长度为0.06毫米。

性交排精时，成亿的精子随精液射入女性阴道深处（阴道穹窿），这时精子万头攒动，争先恐后地往子宫颈管、子宫腔里游去。排卵时，宫颈黏液受雌激素作用，宫口松弛开大，黏液稀薄，酸碱度适宜，有利于精子进入。性交时女方性感高潮的出现，会使子宫腔收缩形成负压，也可帮助精子“进宫”。

精子在适宜的条件下，每分钟可移动2～3毫米。子宫外口到输卵管壶腹部（受精多在此处）共长20厘米左右，上亿个精子中最后到达壶腹部的健壮精子只有50～200个。性交后5天仍可在女性子宫颈内找到有活动力的精子，但精子排出后超过48小时即趋老化，难以与卵子结合。

女性子宫两侧的后方，各有一个卵巢，到青春期后，卵巢逐渐成熟，它可以培育出成熟的卵子。卵子是人体100多种细胞中体积最大的细胞，其直径为0.2毫米，比小米粒还小得多。卵子内含22个常染色体和一个X性染色体。

女性从青春期到绝经期，大约每4周排卵1次，1次排1个卵子（通常是两侧卵巢轮流排卵，特殊情况下可多于1个，如果受精可成为多卵多胎）。粗略算来，女性一生排卵400～500个。绝经以后，不再排卵，所以50岁以上的女人极少再能孕育。

排卵时，卵子随卵泡液流出，这时输卵管受雌激素作用，其外口（伞端）发生较为活跃的蠕动现象，到卵巢表面去“抓取”卵子。因为伞端和卵巢表面有一定距离，而且是“盲抓”，所以并不是十抓九准。有时可以将卵子抓进输卵管（从排卵到被抓进，大约要10分钟），有时也许发生失误，卵子坠落腹腔中而退化并被腹膜迅速吸收。如果伞端将卵子抓进输卵管并传送到壶腹部，诸多精子中的一个撞进卵子的外膜，卵子立即在这一瞬间使外膜变得坚韧起来，使得其他精子无法进入。此一过程就叫“受精”。一般情况下，卵子排出24小时以后，就再难以与精子结合了。

精子头部所含的染色体和卵子的染色体在受精卵中重新排列组合。

“你中有我，我中有你”，然后迅速分裂，1而2，2而4……成为细胞团，输卵管把该细胞团传递到子宫腔，埋入子宫内膜，称为“着床”。从受精到着床，约经7天，受精卵经过不断增多、分化成为各种组织、器官，“十月怀胎，一朝分娩”，一个新生儿呱呱出世了。

前面已讲明精子的性染色体含X或Y，而卵子的性染色体只含X，所以含X的精子与卵子结合，受精卵的性染色体为XX，即为女孩。如含Y的精子与卵子结合，受精卵的性染色体为XY，即为男孩。也就是说生男育女取决于精子而与卵子无关。

怀孕的判断依据

月经过期

如果月经过期10天以上，应当考虑怀孕。但因月经周期是由复杂的神经内分泌调节的，其中包括中枢神经系统、垂体、卵巢及子宫，任何一个环节受到影响或出现病变，都可能影响到月经周期。当月经误期后，判断是否怀孕的最好办法是去医院检查一下，以防万一。

呕吐、恶心、食欲异常

要是月经过期未来，并且在清晨或空腹时经常出现恶心、泛吐清水等症状，那是早孕更重要的判断依据。除此之外，还可能伴有胃口不好，甚至食欲异常。

乳房变化

乳房发胀、乳头触痛，这是怀孕后乳房在卵巢雌激素和孕激素的作用下所发生的最早表现，但不是非常可靠的。

小腹发胀

在怀孕的前两个月里，由于子宫的增大，常会有小腹发胀的感觉。

尿频

如果月经过期不来，排尿不痛却经常有尿意，而解出来的尿液清

澈透明，妊娠的可能性也很大。

皮肤色素沉着

除了乳头和乳晕颜色较深之外，如果在鼻子两侧的面颊上出现对称的棕色斑纹，在下腹部肚脐与阴蒂之间显现一条细细的、棕色的直线纹，那无疑是妊娠的征象。面颊上的叫做妊娠斑，下腹部的叫做妊娠线。

怀孕的判断方法

确定怀孕有时候的确并不那么简单，尤其是早孕，在怀孕6周以前，因为有些征象还不明显，所以，即使经验丰富的妇产科大夫也经常需要借助于一些客观指标才能下结论。

基础体温

排卵后的基础体温要比排卵前高些，上升0.5℃左右，并且持续12～14天，直至月经前1～2天或月经第一天才下降。

如果连续测试3～4天，即可判断是否已经怀孕。

宫颈黏液

妇女在怀孕后，卵巢的“月经黄体”不但不会萎缩，反而进一步发育为“妊娠黄体”，分泌大量孕激素。因此，宫颈黏液涂片有许多排列成行的椭圆体，医生见到这么多的椭圆体就可断定是妊娠现象。

妇科检查

妊娠期间，生殖系统，尤其是子宫的变化非常明显。月经刚过几天时进行妇科检查，如果检查发现阴道壁和子宫颈充血、变软，呈紫蓝色；子宫颈和子宫体交界处软化明显，以致两者好像脱离开来一样，子宫变软、增大、前后颈增宽而变为球形，并且触摸子宫引起收缩，则可断定已经怀孕。

黄体酮试验

给受试者每日肌肉注射黄体酮（即孕激素10～20毫克），连用

3～5天，如果停药后7天内不见阴道流血，则试验阳性，基本上可以确定怀孕。

B型超声显像仪检查

若受孕5周时，用B型超声显像仪检查，显像屏可见妊娠囊，孕7～8周时出现胎心搏动。

妊娠试验

妊娠试验就是检测母体血或尿中有无绒毛膜促性腺激素，如果有，说明体内存在胚胎绒毛滋养层细胞，即可确定怀孕。

正确对待早孕反应

饮食调节

①少吃多餐。为减少呕吐反应，三餐切勿多食，以免引起胃部不适或恶心呕吐；加餐，即准备少量、多品种的食品，如苏打饼干、咸味面包、口味清淡的点心、奶制品、瓜子等，感觉胃部不适时，立即吃下可缓解。

②注意调味，促进食欲。孕妇可随意选用山楂、糖葫芦、酸梅、杏、柑橘、咸菜、牛肉干、陈皮梅、冰淇淋、冰棍、酸奶、凉拌粉皮、凉拌西红柿、黄瓜等，以增进食欲。多吃蔬菜等还可以起到通便作用。



③不要因吐废食。不要怕引起早孕反应而拒食。即便是吐了，仍要再吃，只要有一部分食物留在胃里，就可供消化、吸收。

④增加体液，以免脱水。频繁呕吐者应选择稀粥、藕粉、酸梅汤、西瓜汁、山枣汁、椰子汁及多汁的水果，这样既增加水分、营养，又调解了口味。

⑤避免不良刺激。如油腻、炒菜味及其他刺激。

安排好生活

注意劳逸结合，保证充足睡眠，避免劳累和性生活。保持室内空气清新，清洁卫生，适当外出散步。

保持情绪稳定

避免去人多杂乱处，保持情绪稳定，不要顾虑重重，不要烦躁，家属要尽量给予鼓励，使其顺利度过早孕反应。

适当地辅以维生素或镇静药物

孕妇服用维生素或镇静药物时一定要在医生的指导下进行，以免服用量不正确，造成不良后果。

如以上方法不奏效或出现妊娠剧吐，则需住院治疗。

孕妇需注意的问题

孕妇应注意日常活动

洗衣服不要使用冷水，避免受凉感冒。一次不要洗得过多，以免过累而引起流产或早产。不要登高，不要搬抬重物，不要弯腰擦拭东西。外出路途较短时，以步行为宜，尽量不乘公共汽车，公共汽车一般非常拥挤，而且道路凹凸不平，行驶不稳，易造成流产。不要到人群拥挤的地方去，以免腹部被人撞击，还可避免流行性感冒及其他疾病的传染。远路需要乘车时，要安排在不是上下班的非高峰时间，避免拥挤。远程最好不去，如去最好乘飞机；避免站立过久引起下肢浮肿。

孕妇应注意睡眠姿势

孕妇仰卧时，增大的子宫会压迫其后面的腹主动脉，影响子宫动脉的血量，造成胎盘供血不足，直接影响胎儿的生长发育。仰卧位还会造成下肢及阴部的静脉曲张、水肿，甚至溃破出血。所以孕妇以左侧卧为好，左侧卧位可减轻向右侧旋转的子宫对右侧输尿管的压迫，降低右侧肾盂肾炎的发病率，对孕妇及胎儿均极为有利。如果孕妇比

较长时间地用枕头、毛毯等物垫塞左侧髋部，使骨盆向左倾，同样会起到左侧卧位相同的效果。

孕妇应注意睡眠时间

正常成人一般需要8小时，而孕妇因身体各方面变化，容易感到疲劳，睡眠时间应比平时多1～2小时，最低不能少于8小时；怀孕7～8个月后，每天中午最好保证有1小时的午睡时间，最多不能超过2小时；有工作的孕妇睡不了午觉，在晚上就更需要多一些时间睡觉或在工作岗位上注意休息。不要为了工作就不顾睡眠，这样会严重影响胎儿的生长发育。

孕妇要少看电视

电视有放射线可影响胎儿，因此，孕妇最好少看电视。即使看也应距电视屏幕2米以外，不要看得太久，避免看刺激性的电视节目。当然，适当地看一些音乐、风光、喜剧、歌舞娱乐性电视节目，对孕妇还是比较有益的。

孕妇要远离小动物

动物身上有一种弓形虫寄生，可通过动物的身体和排泄物传染给孕妇。若在妊娠期感染弓形虫，就会通过胎盘感染胎儿。如果感染发生在妊娠早期，就可能导致流产、胎儿发育异常；若感染发生在妊娠晚期，对胎儿大脑损害就会很严重，阻碍胎儿大脑的发育，结果造成脑积水或畸形。尤其是怀孕后才开始饲养小动物，孕妇身体抵抗力低，最易受到感染。为了优生，孕妇不要和小动物接触，也不要到饲养动物的人家或动物园去，以免受到感染。

孕妇早期检查的必要性

怀孕早期检查，一般在停经40天后进行第一次检查。通过检查可以明确：怀孕后对母体有无危险，能否继续怀孕；胎儿有无先天畸形，是否需要终止妊娠；孕妇生殖器官是否正常，对今后分娩有无影响；胎儿发育情况是否良好，是否需要采取措施；孕妇有无妇科疾

病，以便及时治疗，避免给胎儿带来危害；化验血液、尿液，看有无贫血和其他问题；肝功检查，如有肝炎应终止妊娠。

孕早期检查是孕妇产前检查的一部分，从确诊怀孕起，孕妇应每月到医院作一次定期检查，以便医生随时掌握情况，及时地对孕妇进行必要的卫生指导，使孕妇顺利度过妊娠和分娩。

胎儿发育

胎儿的生理发育

胎儿的生长发育是有规律的。一般在妊娠早期，生长发育最为迅速，妊娠中期增长相对稳定，妊娠晚期则增长缓慢，到了出生前一周左右基本停止生长。因此，可以通过孕妇的生理指标来推测胎儿的生长情况。

首先，可以通过测量子宫底的高度（即从子宫底至耻骨联合之间的距离）来判断胎儿身体的发育情况。一般情况下，当妊娠 16 周时，宫底约在耻骨及肚脐的中央部位；当 20～22 孕周时，宫底基本上达到脐部；32 孕周时，宫底则达到剑突下 2～4 厘米处。过分超过或明显落后于相应指标时，则显示胎儿发育不正常，应在医生的指导下查找原因。

其次，可以通过检查孕妇体重的增长情况来监测胎儿体重的增加是否正常。怀孕期间，孕妇体重增长的平均值应为 10～12 千克。其中胎儿约为 3 千克，胎盘约 0.6 千克，羊水约 0.8 千克，一共约 4.5 千克。其他如子宫、乳房、血液、水分等约增加 5.5 千克，共计 10 千克左右。在 34～38 孕周时，孕妇的体重每周平均增加 0.5 千克。妊娠后期，平均每周增加 0.3～0.35 千克。如体重增加过快，则有可

能出现水肿。

同时，我们还可以通过监测胎动情况来判断胎儿发育是否正常。一般正常胎儿1小时胎动不少于3~5次，12小时共约30~40次。可以早、中、晚各测1小时，之后将这3个小时的总数乘以4，即得12小时的胎动数。若小于10次，则显示胎儿出了问题，应立即去医院就诊。

胎儿智力发育

人类的原初型是由受精卵分裂而成的，其中外胚叶形成脑、脊髓、目、耳、鼻、皮肤等部分，中胚叶形成血液和心脏，从此，心脏才开始缓慢运作。

不断重复细胞分裂动作的受精卵，于怀孕1个月左右时着床于子宫内膜，不久之后，从着床的胚胞体表面生成纤毛组织，形成胎盘。

胎内的受精卵继续分化，妇女在这个时期几乎感觉不到怀孕。敏感的人可能会感觉身体疲劳、发热，好像快要感冒的样子。

胎儿的性格发育

实际上，胎儿和新生儿在许多方面上是相互一致的，新生儿只不过比胎儿多经历了分娩这一过程。在子宫内，有爱动的胎儿，也有不爱动的胎儿。出生后，这些婴儿也有不同的个性，有爱睡觉的婴儿，也有睁着眼睛望的婴儿；有手足乱动的婴儿，也有爱哭的婴儿。在哭泣方式上，有像着了火大声哭泣的婴儿，也有低声长时间哭泣的婴儿。随母体内环境及母子组合不同，婴儿的性格也截然不同。



胎儿大脑的发育

在胎儿整个生长发育过程中，脑是最先发育的部分。

由脑、神经及各种感官组织（眼、耳、鼻等）组成的头部，在胚胎早期即约占整个身体的一半。胎儿脑部在母腹中的成长过程和方式具体如下：

怀孕1个月左右，是受精卵重复细胞分裂的旺盛时期，类似脑的原型形成。第3个星期时，其外胚层开始形成神经管。4个星期时，便分化出3个原始的脑泡，即菱脑、中脑和前脑。

怀孕2~3个月，脑的各部，如大脑、延髓等器官逐渐分明，脑的分化开始进行。

怀孕4~5个月，脑迅速长大，脑部的原型形成，脑的表面尚未产生皱褶。

怀孕6~7个月，脑细胞分化，逐渐形成，表面开始产生皱褶，接近成人的脑部构造。

怀孕8~9个月，胎儿的脑部发育完成。皱褶基本成形，脑细胞几乎与成人相同（成人的脑细胞约有1 000亿个）。

胎教方案

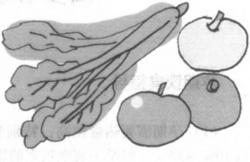
胎教的主要内容

稳定情绪

在妊娠期，母体的情绪稳定是胎儿健康的基础和开发智力的基本保证。孕妇情绪的变化会引起体内生理与心理的变化，因此，孕妇应

尽量保持情绪稳定，避免大的波动。但是，为了给宫内胎儿以各种良好的精神刺激，除了避免过度的愤怒、悲伤、焦虑等不良情绪刺激以外，适当的欢笑、激动、思考等还是十分需要的。

合理营养



在胎儿发育过程中，脑细胞形成的关键时期如果缺乏蛋白质就会影响脑的发育，日后难以弥补，会造成永久性的伤害。因此，孕妇应合理安排好生活和饮食，选择的食物应多种多样，营养要平衡、全面，千万不要偏食，挑食或忌口。

欣赏音乐

妊娠6个月起，即可以将胎教传声器放置于母体的腹部让胎儿聆听，但声音不宜过大，每次时间不宜超过10分钟。这种音乐的胎教也可以促进胎儿听觉神经发育。

激发胎儿运动的积极性

胎儿在第六七周时，体重只有2～3克重，但已是五脏俱全，初具人形，并会做各种动作了，因此可以通过按摩母体腹部来训练和激发胎儿运动的积极性。方法是：孕妇平卧，腹部自然放松，双手轻放在下腹部上下或旋转按摩，动作宜轻、避免重压。习惯性流产和早期宫缩者禁用。

同步营养方案

孕期饮食指导

(1) 孕期需要热量较高，特别是怀孕中期以后，热量应比平时高10% ~25%。但是不宜吃过多的脂肪。

(2) 不偏食、挑食。鱼、肉、蛋、动物内脏、豆类，不但可以供给胎儿成长所需和母体自己消耗所需的蛋白质，还可以供给一部分矿物质、维生素和脂肪。

(3) 多吃新鲜蔬菜和水果。可供给维生素 C、维生素 A 和矿物质（钙、磷）的需要，且新鲜蔬菜中含有纤维素，可增加肠蠕动，防止便秘。

(4) 粮食最好采用粗米面或杂粮等。这不但可以供给热能，还可以供给一部分矿物质，蛋白质和维生素 B 等。

(5) 尽量避免吃以下食物：油腻而又难以消化的食物，如油炸食物，肥肉；太咸的食物，太多的盐能促进水分在体内滞留，增加心肾的负担，造成水肿；可能引起中毒的食物，如甲壳动物食物、蚌菜、河豚鱼、发芽的土豆、毒蘑菇、未熟的四季豆；发霉变质的食物，如发霉的花生、粮食、腐烂的水果及蔬菜等；被污染的食物，如被农药污染的食品，被污染的河鱼；生肉或未烧熟的肉；任何含酒精的饮料；有刺激性的食物，如辣椒、花椒、胡椒等；大补、养身的补品，如人参、鹿茸等高级补品；咖啡、可可、红茶等饮料，喝了会使人兴奋而难以入睡，孕妇需要多休息，所以这些饮料不宜多喝。

(6) 孕妇食物供应量：孕妇每天吃些什么、吃多少计算起来比较麻烦，根据目前一般生活水平，现提供下表作为膳食计算参考。

表 2 孕妇每日各种食物供应量

种类	品名	每日供应量
粮食	大米、小米、小麦面、玉米等	500 克
瘦肉类	鸡、鸭、鱼、虾肉、猪肉等	50～100 克
蛋类	鸡蛋、鸭蛋等	1～2 个
蔬菜	绿色蔬菜或其他蔬菜	500 克
豆类	豆腐、豆干等豆制品、鲜豆、干豆	100～150 克
水果	苹果、橘子等	1～2 个
乳品类	牛乳或豆制代乳粉	500 克
薯类	土豆、白薯、芋头、山药等	200～300 克
烹调油	花生油、豆油、芝麻油等	20～25 克

（7）维生素的摄入必须适量，缺乏或摄入过量，均会干扰孕妇体内的新陈代谢，甚至发生各种中毒症，从而妨碍胎儿的正常发育。为此，孕妇应尽量从食物中来摄取足量的维生素，切忌将各种维生素制剂作为补药养身，过量地滥用会造成不良后果。

孕期营养原则

为胎儿提供充足营养

孕妇不该让胎儿在子宫内挨饿。不论母体的肌肉有多结实，胎儿也无法赖以生存得很好，而必须在固定的间隔时间里提供定量的营养才行。即使大人不饿，胎儿也会饿。如果有经常性胃痛或持续性胃胀感觉致使胃口不开的话，那就采取少量多餐的方式，把一天三大餐分成 6 小餐来进食。

用最有效的方式补充营养

举例来说，与其吃 6 汤匙的花生油（如果吃得下的话），获得

2 510焦的热量，得到每天需要的蛋白质25%，还不如只吃99克的鱿鱼，得到523焦的热量，因为后者的吃法更具有效果。

注意食物的热量和营养

要慎选热量来源，重质不重量。胎儿每天从营养丰富的8 368焦食物中所得到的好处，要比从只有热量而没什么营养的16 736焦食物中获得的多。

慎重摄取糖

单纯的糖（如白面包、白米饭、精制杂类食品、蛋糕、饼干、糖）是没什么营养的，它们不但养分低，只会产生热量，而且还有害处——可能和糖尿病、心脏病、胎儿窘迫和过动儿有关联。可是，复合糖（全麦面包、糙米、蔬菜、干豆荚、干豌豆，当然还包括熟土豆，尤其是带皮的）和鲜水果能提供人体所必需的维生素B、微量矿物质、蛋白质和重要的纤维，不但对胎儿很有益，对孕妇本身也很有好处。不但有助于防止恶心、避免便秘，而且富含纤维，有饱食感而不会使人发胖，有利于体重的控制。食用复合糖还有另一项好处：摄取大量的纤维也许可以降低妊娠糖尿病的风险。

选择新鲜食品

选取蔬菜时应以新鲜为第一优先，若不当时令，则以快速冷冻蔬菜替代。烹煮的时候，要用蒸或稍加炒炒，这样维生素和矿物质才不会流失。水果也一样，应该吃新鲜的，并且不要加糖。避免吃加工过的食物，因为那些食物添加了化学物质、糖和盐，营养价值很低。选购新鲜的鸡脯肉，不要买鸡卷；挑新鲜的面条，不要脱水的菜肉综合焙盘；购买原味的烤苹果，不要切片的苹果派。

不要破坏饮食规则

有3种物质会对成长中的下一代造成潜在危险，那就是烟、酒和咖啡因。产前妈妈要是不以为然的，那么，就算是全世界最好的产前饮食规则也会遭到破坏。

孕期可选择的食品

小米、玉米

每100克小米和玉米中蛋白质、脂肪、钙、胡萝卜素、维生素B_1及维生素B_2的含量，均是大米、面粉所不及的，小米和玉米是健脑、补脑的有益主食。

水果

多吃水果对大脑的发育有很大的好处。水果洗净后生吃，避免了维生素因加热而大部分损失，所以，经常食用水果的人，体内是不会缺乏维生素的。

鹌鹑

鹌鹑的药用价值很显著，食用这种食物，可以使人变得聪明。枸杞、肉与鹌鹑同时炖熟服用，具有健脑养神益智的功效。

海产品

海产品可为人体提供易被吸收利用的钙、碘、磷、铁等无机盐和微量元素，对于大脑的生长发育，健康地防治神经衰弱症，有着极高的效用，紫菜可以烧制各种配料的汤，海带则可以烧、炒、煮，以及与各种肉食、蔬菜同时烹调，味道鲜美。

芝麻

芝麻，特别是黑芝麻，可通肠胃，疏血脉，润肌肉。具有“补气、强筋、健脑”的效果。芝麻的食用方式较多，炒熟后研末，加入盐和焙过的花椒粉后可夹馍、调面条，还可拌在凉菜里或蒸成花卷，制成芝麻酱。经常食用，具有补血、养发、润肠、生津、通乳等功效。

大枣

大枣中维生素C的含量高达540毫克/100克。除了煮粥食用外，还可制成枣馅、枣糕、枣饼、枣馍，或包在粽子里食用。

荔枝干

将荔枝干与大米适量煮食，可健肾补脾。荔枝干与大枣各10个，

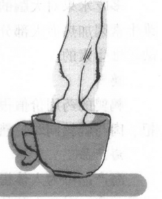
水煎服，可治孕、产妇贫血、体虚。

桂圆

维生素C的含量仅次于红枣，是防治神经衰弱的良药，同时兼有食疗的效果。

孕期饮料的选择

咖啡及浓茶具有较强兴奋性，应该少服。矿泉水有许多微量元素，可以饮用。市场供应的许多饮料含糖分高，不宜多饮。夏天，西瓜汁是较好的饮料，既可补充水，也可补充一些矿物质，又可消暑解热，孕妇及产妇都可吃。孕妇及产妇不论喝什么饮料，均不宜冰镇时间过长，太冷的饮料对消化道有强刺激，过急大量喝进去可使胃肠血管痉挛、缺血，以致引起胃痛、腹胀、消化不良等。



孕1月的益智食谱

清蒸鲤鱼

【原料】

主料：新鲜鲤鱼1条，重500克以上；

辅料：应时蔬菜适量。

【做法】

①将鱼去鳞、肠、肚，洗净；蔬菜择洗干净。

②将鲤鱼置菜盘中，放入笼中蒸15~20分钟，取出即可食用。

花生仁猪蹄汤

【原料】

主料：花生米200克，猪蹄1 000克；

辅料：老姜 30 克，盐 25 克，葱 10 克，胡椒粉 0.15 克，味精 0.1 克。

【做法】

①将猪蹄镊毛、燎焦皮、浸泡后刮洗干净，对剖后砍成 3 厘米见方小块；花生米在温水中浸泡后去皮；葱切花；姜拍破。

②将大锅置旺火上，加入清水 2.5 千克，下猪蹄，烧沸后捞尽浮沫，放入花生米、生姜。

③待猪蹄半熟时，将锅移至小火上，加盐继续煨炖，至猪蹄炖烂后，起锅盛入汤钵，撒上胡椒粉、味精、葱花即可。

同步保健方案

孕 1 月的保健措施

母体保健

早期防治孕妇疾病，确保胎儿安全，通过详细病史和体格检查及早地查出对孕妇、胎儿、新生儿有高度危险的病理因素，有效地指导防治。

胎内保健

对胎儿的生长发育及健康进行预测和监护，了解胎位是否正常，实现安全分娩。如发现胎儿具有遗传性疾病或先天性畸形，应提前决定是否终止妊娠，达到优生的目的。

同步运动方案

孕期安全运动

传统观念认为妇女怀孕后就应该停止一切运动，恐防影响胎儿。其实，适量的运动对孕妇极有益处。当然，孕妇想进行某类运动前，最好先和医生商量，了解自己的身体状况，在可行的范围内进行。

运动的优点

首先，运动可以防止妊娠中的体力衰弱，若更加努力，也可能逐渐产生肌力和持久力。

因过度肥胖而烦恼的孕妇确实很多，若想维持适当体重，最重要的是要过着正常规律的饮食生活，做做运动也很有效。根据资料统计，没有特别做运动的孕妇体重平均增加 12.9 千克，一直进行孕妇游泳的孕妇体重平均则增加 12.2 千克。

利用运动也可消除腰痛、浮肿、麻痹、静脉瘤、痔疮等妊娠中令人不快的症状。

当然，产前运动一定要注意安全，不可过度勉强自己，以免引起早产、流产或关节损害等严重后果。

至于运动对妊娠及生产的缺点，是疏忽了运动应注意的事项，或过度勉强自己，而引起流产、早产及关节损害。

合适的运动程度

腹中怀着宝宝时做运动，难免考虑自己的体力和安全，那到底应进行到什么程度才适宜呢?

虽然做同样的运动，有些人感到很吃力，有些人则觉得轻松；运动的强弱因人而异，感受也各不相同。根据消耗掉的氧气（氧气消耗

量）来估计运动的强弱，是较科学的方法，可是，氧气消耗量无法靠自己测量，所以一般的方法都只是以计算心跳数（脉搏）的多少，来判断运动强弱。

关于妊娠中的运动强弱，以何种程度为宜的问题众说纷纭。一般来说，脉搏一分钟跳动不要超过140次。运动结束之后，计算一下自己手腕的脉搏，看看一分钟跳了几次，检讨一下运动是否过度。



一边做运动，一边感受自己的承受力，来了解运动量，也是重要的标准（称为自觉性运动强度）。根据这种自觉性的标准，从稍感轻松的运动（持续不断地运动，所感觉到的充实感、流出汗水的程度）到稍感吃力的运动（一直持续到有点紧张感、汗流浃背的程度）之间，皆是一种适宜的运动量。

只要注意安全，严格控制运动量，所谓产前运动会“动胎气”的说法是不足为训的。

运动的种类

妊娠中并不是每一种运动都可以做，其条件首先考虑安全，以及效果好、轻松快乐的全身运动。如利用呼吸，使用从肺送入的氧气，制造出能源的运动（有氧运动）。如果是太过剧烈的运动，造成体内氧气不足及肌肉疲劳，反而会得到相反效果。

具体来说，游泳、竞走、散步、爬楼梯，及其他诸如固定式的健身脚踏车也不错。骑着普通的脚踏车到户外去，有时会有跌倒的危险，脚踏车本身也会产生振动，也不适合孕妇骑乘。

在这些运动中，最受孕妇欢迎的是游泳运动，游泳的优点，是由于在水中进行，有浮力作用，可以使自己体重减轻，平常身体很笨重，在水中就如同忘了自己是个孕妇一般，可以轻松运动。

而与对手有比赛性质的运动，就不太适合孕妇。而且，最好要避免做些与人碰撞、有跌倒危险、跳跃、瞬间用力的运动，例如：排球、篮球、足球、滑冰、登山、潜水、冲浪等等。

一旦估量过运动的安全性，就进行培养体力的有效运动，不仅有助于分娩顺利，妊娠生活也会较为愉快。

锻炼前的安全措施

要有规律的锻炼，使孕妇身体处于良好的状态，以迎接妊娠的考验。但是锻炼时要量力而行。

妊娠期间的锻炼将提高孕妇心肺的适应性，改善孕妇体态，增加血液循环，控制体重，减少消化道不适，缓解肌肉疼痛和痉挛，使肌肉更加强壮。

身体锻炼能使脑释放某些化学物质，如5－羟色氨、多巴胺和内啡肽，它们能帮助孕妇减少情绪波动和精神压力并保持一个乐观向上的心态。当孕体逐渐显山露水时，锻炼能使孕妇得到极大的满足感，因为锻炼能使怀孕的体态出现减慢。研究表明，健康的身体能使孕妇精力充沛，顺利分娩，并且产后快速恢复（肌肉酸痛减轻、快速恢复体形），以便有更大的精力投入到对宝宝的照顾之中。

慎重选择锻炼项目

选择那些可以和伴侣或者朋友一起参与的项目。如果喜欢它，就有更大的积极性坚持锻炼下去。不要做那些易摔下，易失去平衡或者易损伤腹部的危险项目，如骑马、翻滚、高山滑雪或参加篮球、排球队。妊娠期间避免潜水，以防气泡进入胎儿的血流。

保持体温正常

由于胎儿产生的热量通过孕妇的皮肤散发，故孕妇的体温比正常略高，这叫做“健康妊娠玫瑰热”。这种体温的升高表明在锻炼时孕妇将对高热敏感、易疲劳甚至脱水。因此，在锻炼前后和过程中，当感到热的时候就要停止活动并且大量饮水，每天饮水量不小于2升，

喝水要一口一口地喝，多喝几次。适当穿衣，无论天气是温暖还是凉爽，穿衣服都不要太多。如果室外较冷，多穿几层，当感到热时可以适当减衣。锻炼时要穿着优质的运动内衣并戴好护腕以保护脚踝。

疾病防治

防治早期感冒

普通感冒和流行性感冒都是由病毒引起的呼吸道传染病。孕期患普通感冒的人很多，对胎儿影响不大，但如果较长时间体温持续在39℃左右，则有可能使胎儿畸形。

流行性感冒简称流感，病原是流感病毒，借空气和病人的鼻涕、唾液、痰液传播，传染性很强，常引起大流行。受感染后发冷发热，热度较高，头痛乏力，全身酸痛，常在发热消退时鼻塞、流涕、咽痛等症才明显，患者体力消耗大，恢复也慢。流感病毒不仅能使胎儿发生畸形，高热和病毒的毒性作用也能刺激子宫收缩，引起流产、早产。



孕妇患感冒应及时控制感染，排除病毒，同时采取措施降低体温。

患轻度感冒的孕妇可多喝开水，注意休息、保暖，口服感冒清热冲剂或板蓝根冲剂等。感冒较重有高烧者，除一般处理外，应尽快

地采取措施去热降温。可用物理降温法，如额、颈部放置冰块等；也可选择使用药物降温。在选用解热镇痛剂时，要避免采用对孕妇、胎儿和新生儿有明显不良影响的药物，例如阿司匹林之类药物。可在医生指导下使用诸如醋氨酸等解热镇痛药。

中医中药能有效地控制感冒病毒，同时又无毒性，所以中医的辩证论治、中药处方是治疗孕妇感冒最好的方法。

防治早期发热

发热分低热（38℃以下）、中热（39℃以下）、高热（39℃以上）3类，感染性疾病均可致肌体发热，重度感染，除了寒战、高烧，还可发生毒血症、败血症，出现休克、昏迷等。

孕早期要预防各种传染病，避免能引起发热的各种原因。长时间高热时须征求医生意见，决定是否人工流产。

妊娠妇女可发生各种感染性疾病，并均有体温升高的表现。最常见的是感冒，此外有急性扁桃体炎、肺炎、肺结核、胆囊炎、急性肾盂肾炎、急性阑尾炎、绒毛膜羊膜炎等。这些炎症除了引起发热以外，还有一些别的症状及表现。孕早期病毒性感染可致流产、胚胎停止发育或畸胎，晚期急性炎症可诱发宫缩而致早产、胎儿宫内缺氧等，因此，一旦孕妇发热应立即去医院就诊，查明病因，并判断是否可继续妊娠，以及对症治疗。孕妇一定不要随意自行服药，用药前必须征得医生的同意。

防治心慌气促

孕妇在妊娠期间，为适应妊娠及胎儿生长发育的需要，肺的通气量比非孕期增加40%。心肌发生代偿性肥厚，心腔扩大，心跳加快。再者，由于孕期母体的血容量比非孕时平均增加1 500毫升，出现所谓妊娠生理性贫血，从而血液供氧能力下降。同时，由于增大的子宫

使心脏向上、向左移位，心脏在不利的条件下工作。这些因素都加重了心脏的负担，使得肌体通过增加心率及心搏出量来完成额外工作。这些生理性的改变一般不出现症状，但遇活动量增多，就可出现心慌气急。对此，孕妇不必紧张。要注意做适量的运动，运动时，若遇不适，立即停止。最好的方法是休息。充分的睡眠可以解除身体的疲劳，促进新陈代谢。

防治心烦意乱

孕妇在妊娠期间，由于火热乘心，热邪扰心，则神明不宁，从而出现烦闷不安、郁郁不乐或烦躁易怒等现象。防治方法如下：

黄连阿胶鸡蛋黄汤

黄连5克，生白芍、阿胶各10克，鲜鸡蛋2个。前两味加水先煎取汁，以30毫升沸水烊化阿胶，合并两汁，打入蛋黄，搅匀，煮沸，每晚睡前顿服。

地黄枣仁粥

生地30克，酸枣仁30克，粳米100克。枣仁研细，水煎取汁100毫升；生地水煎取汁100毫升。粳米洗净，煮成粥加入药汁，再煮沸。早晚温服。

痰火妊娠心烦

素有痰火积于胸中，孕后阳气偏盛，阳盛则热，痰热互结，上扰于心，遂致心烦。证见：妊娠心胸烦闷，头晕心悸，胸脘满闷，恶心呕吐，苔黄而腻，脉滑数。宜用清热化痰之药膳治疗。

海橘饼

胖大海500克，广柑500克，白糖100克，甘草50克。先将胖大海、甘草加水炖成茶；再将广柑去皮核，放小锅中，加白糖50克，腌渍一日，至广柑肉浸透糖，加清水适量，文火熬至稠汁，停火；又将每瓣广柑肉压成饼，加白糖50克，搅匀倒盘，通风阴干，装瓶。每服5~8瓣，用已做好的胖大海甘草茶冲下，每日3次。

第二篇

怀孕2月方案



孕期常识

消除妊娠反应忌用维生素 B_6

现在较为流行的消除妊娠反应的方法是服用维生素 B_6。这不仅是某些“过来人”的经验之谈，也是某些医院为孕妇开的药方。实际上，孕妇服用维生素 B_6 过量或时间过久，会使胎儿对维生素 B_6 产生依赖性，出现医学上称之为“维生素 B_6 依赖症”的病症，等到胎儿出世后，维生素 B_6 的供给来源不如在母体时那样充分了，这时胎儿便会因缺乏维生素 B_6 的供给而容易兴奋，哭闹不安，易受惊吓，反复惊厥。有这种症状的小孩，在 1～6 个月时会出现体重不增的情况。如不及时治疗，则可能致使幼儿智力低下。由此可见，消除妊娠反应是不宜服用维生素 B_6 的。



妊娠过程中主要日期与数字

基于孕育、分娩及计算预产期的需要，孕妇对一些重要日期和数字要掌握清楚。

末次月经日期

早孕反应出现和消失日期，一般在停经第 6 周出现早孕反应，在第 12 周反应消失。

初次胎动的日期

常于妊娠18周后出现。

临产征兆的日期

即在临产前出现的诸如腹痛的一些情况。

妊娠末期

孕妇自觉轻微腰痛，腹痛不规则，持续时间常少于30秒钟，收缩力弱，强度常不增加。常在夜间出现而清晨消失，宫缩所引起的胀痛常局限在下腹部。

分娩准备期

宫缩有规则，宫缩间歇时间从5～6分钟逐步缩短2～3分钟，宫缩持续时间从30秒钟逐步延长50～60秒钟，强度也不断增加。

分娩开始期

宫缩间歇期1分钟左右，宫缩持续期长达1分钟以上，表示宫口已近全开。

阴道流出血性黏液期

这个时期即是平常所说的“见红”期。在分娩前24～48小时内，子宫颈口开始活动，胎膜已与子宫壁分离，毛细血管因破裂而经阴道排出少量血，与子宫颈管内的黏液混合而排出血性黏液。此现象发生后24小时内完成分娩过程。

足月妊娠的孕妇一定要注意是否有规则性的腹痛及时间，及时提供给产科医生，这对掌握产程的进展有积极意义。

孕腹增大的变化规律

怀孕后，随着妊娠月份的增加，胎儿的进一步生长，子宫也有规律地增大，其规律性分别是：

（1）妊娠1个月时，子宫像鸡蛋大小。

（2）妊娠2个月时，子宫状如鹅蛋大。

（3）妊娠3个月时，子宫与手拳大小一般，可在盆腔的耻骨联

合上缘触及子宫底部。

（4）妊娠4个月时，子宫如新生婴儿头般大。

（5）妊娠5个月时，子宫底居肚脐下一横指。

（6）妊娠6个月时，子宫底平脐窝水平。

（7）妊娠7个月时，子宫底在脐上三横指。

（8）妊娠8个月时，宫底位于胸骨剑突与肚脐之间。

（9）妊娠9个月时，子宫底达胸骨剑突下一横指。

（10）妊娠10个月时，因胎头进入骨盆腔，宫底高度又恢复到妊娠8个月时的水平。

若孕腹增长超过或落后于上述正常标准，则属异常现象，须找出原因，及时做出处理。

胎儿发育

胎儿的发育状况

妊娠2个月时，胎儿已发育成人的形状了，已能辨别出头、躯干的轮廓了，尾巴也小了一些，身长2～3厘米，重量约为4克。手、脚已分明，甚至5个手指、脚趾都有了，连指尖长指甲的部分也能看得出来了。眼睛、耳朵、嘴也大致出现了，已经像人的脸了，但是，眼睛还分别长在两个侧面。骨头还处于软骨状态，有弹性。胃、肠、心脏、肝脏等内脏已初具规模，特别是肝脏在明显的发育。神经管鼓起，大脑急速发育。从外表上还分不出性别，但内外生殖器官的原基已经能被辨认。在羊膜腔里积有羊水，胎儿好像漂浮在里面。

母体和胎儿的联系进一步加强。在子宫内的底蜕膜内绒毛不断地繁殖，开始准备制造胎盘，而且出现了形成脐带的组织。

胎儿智力发育

怀孕的第2个月，胎儿还很小，由于脑和脊髓细胞就占了80%，神经管的前端逐渐发达，所以，头部几乎就是整个身体的重量。



此时期，无论孕妇愿不愿意要这个孩子，都要调整好心态，积极为胎儿出世做好准备，同时丈夫也应做好陪护工作，让胎儿在母腹中按正常顺序发育。

胎儿五感发育与训练

五感是人类生存必备的最低限度的感觉。在腹中受到母亲保护的胎儿，能够清楚地听到外界的声音，也能感受明暗，甚至有味觉，会吸吮指头，也知道触摸。腹中的胎儿，在五感方面已经有所发达。不过，并不是所有的感觉都一样发达。胎儿的每一种感觉的发达程度不同，而且发展不见得完整。这些感觉自出生以后迅速发育，于腹中时只是做好准备。

胎儿医学的发展，不仅可以了解到胎儿五感的发育程度，还可通过仪器详细地观察胎儿脑部的发育情形，这样，从孕早期起孕妇即可对腹中胎儿进行胎教。

胎儿运动发育与训练

早在第7周开始，胎儿就可以在母体内蠕动了，但这时由于活动幅度很小，因此只能借助B型超声显像仪才可以观察到。当胎儿发育到16～20周时，活动能力大增，表现出多种多样的动作，如吸吮

手指、握拳、伸腿、眯眼、吞咽，甚至转身、翻筋斗等。运动使胎儿逐渐强大，这时母亲也感到了胎动。

对胎儿的运动训练确实不失为一种积极有效的胎教手段。有些孕妇对进行胎儿运动训练表示担心，认为锻炼会伤害了胎儿，其实这种担心是没有必要的，胎儿在4个月时，胎盘已经很牢固了，胎儿此时在母体内具有较大的空间，而且羊水环绕着胎儿，对外来的作用力具有缓冲作用，可以保护胎儿。

所以，母亲对胎儿进行运动训练时并不会直接碰到胎儿，这一点孕妇可以放心。

胎教方案

孕早期胎教方法

听音乐

音乐是胎教的良好选择，必须根据怀孕不同阶段选择不同的音乐曲目。妊娠早期，孕妇情绪容易波动，还可能产生不利于胎儿生长发育的忧郁和焦虑，因此，这个时期孕妇适宜于听轻松愉快、诙谐有趣、优美动听的音乐，使孕妇不安的心情得以缓解，在精神上得到安慰。

孕妇最好不要听那些过分激烈的现代音乐。因为这类音乐音量较大，节奏紧张激烈，声音刺耳嘈杂，可使胎儿躁动不安，易引起神经系统及消化系统的不良反应，还可促进母体分泌一些有害的物质，危及孕妇和胎儿。

睡眠

妊娠是非常辛苦的，孕妇易疲倦，总想睡，那就不妨多休息一会

儿，但不能整天躺着不动，应该劳逸结合，适度运动，才能促进胎儿发育。

其他

除了采取听音乐、合理睡眠等形式外，还可采取一些其他形式，如参加画展、花展，欣赏阅读优美隽永的文章，以及学习一些能陶冶性情的知识或技能。

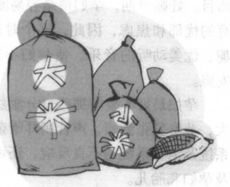
同步营养方案

多吃益智健脑食品

在食物营养成分中，对脑的健全发展起重要作用的有如下 8 种：脂肪、蛋白质、糖类、维生素 B 族、维生素 C、维生素 E、维生素 A、钙。孕期充分保证以上 8 种营养成分的供应，就能在一定程度上促进大脑细胞的发育。根据膳食习惯，我们把一些较为常见的益智食品列举如下：

主食

大米、小米、玉米、红小豆、黑豆、绿豆、糯米等。若能以 1 种或 2 种地方生产的粮食为主食之外，再配合其他杂粮，无疑能使胎儿获得全面的营养素，有利于大脑的发育与健全。



副食

核桃、芝麻、黑芝麻、红枣、

黑木耳、金针菜、海带、紫菜、花生、鹌鹑蛋、牛肉、兔肉、羊肉、鸡肉、鸽子肉、田螺肉、动物内脏、鱼、虾、草莓、金橘、苹果、香蕉、猕猴桃、柠檬、芹菜、菠菜、柿子椒、莲藕、西红柿、萝卜叶、胡萝卜等。

预防孕期钙、磷不足

钙和磷是构成胎儿骨骼和牙齿的重要物质，妇女怀孕后对其需要量大大增加。如果钙、磷供给不足，除了会使孕妇牙齿松动、严重者骨盆变形增加了难产的机会外，还会使胎儿的骨骼发育不良，出牙时间延迟，容易发生龋齿等不良影响。所以，要使儿童牙齿长得坚实、整齐，必须注意母亲孕期中钙和磷的供给。一般说来，孕妇每天需要钙1 500毫克、磷2 000毫克。为了促进肌体对钙、磷的吸收和利用，每天需要供给足量的维生素D，同时加强户外活动，多晒太阳。

适当增加含铁食物与钙剂

适当增加含铁食物

如果没有足够的铁补充，孕妇生理性贫血加重，将会出现贫血症状，对胎儿的主要影响是供氧不足致胎儿生长发育滞后，体重偏低，宫内缺氧严重可导致胎死宫内，新生儿易发生窒息。

为避免孕期贫血给母婴带来的危害，从孕早期起应及时给孕妇补充铁，主要是增加含铁食物的摄入，预防缺铁性贫血。

含铁量较高的禾谷类有糙米、小米、玉米、燕麦；豆类有绿豆、紫芙豆、黑芝麻；蔬菜有菠菜、芹菜叶、苦菜、土豆等；各种动物的肝脏，尤以猪肝、鸭肝含量为高，菌藻类有紫菜、海带、发菜、口蘑、杵蘑、黑木耳；海产品有海蜇皮、海蜇头、虾米、虾皮等。其次，饮用的各种茶叶中含铁丰富。如果孕妇饮食多样化、不挑食，每天会有足够的铁摄入。另外，用铁锅炒菜也可从中得到一些铁。总

之，铁的来源是多方面的，只要保证了合理的膳食结构，再加上饮食的足量摄入，就不会发生缺铁性贫血。

适当补充钙剂

钙对人体来说非常重要，它是骨骼的主要组成部分。



妊娠期胎儿骨骼的生长发育需要大量的钙。确定证明，妊娠末期，胎儿体内约含钙25克，因而孕妇需补充足够的钙，才能保证母体本身代谢及胎儿骨骼的正常发育，妊娠中期每天需要补充1 000毫克钙，妊娠晚期要供给1 500毫克钙。若钙摄取不足或吸收不良，则胎儿所需要的钙必须从母体骨质中获取，从而造成孕妇缺钙，引起孕妇骨质疏松及软化而发生骨质软化症。同时，缺钙对胎儿的生长发育，尤其是骨骼的发育也会产生障碍，使出生后的幼儿患有先天性维生素D缺乏病。

补充钙剂主要是在饮食中摄入，日常的饮食含钙量已不能满足孕妇对钙剂的需求，应挑选富含钙的食物。另外，孕妇从妊娠中期开始就要补充一些含钙药物，单独服钙剂的同时需加服维生素A、维生素D，如鱼肝油丸，1日2次，每次1粒，或饮用含维生素A、维生素D的牛奶也可以。

孕期忌食原则

忌高蛋白饮食

孕期高蛋白饮食，可影响孕妇的食欲，增加胃肠道的负担，并影响其他营养物质摄入，使饮食营养失去平衡。

忌高脂肪饮食

美国医学家研究发现，在孕期高脂肪膳食的妇女，可增加其女儿以后患生殖系统癌症的机会。

忌高钙饮食

一般说来，孕妇在妊娠前期每天需钙量为800毫克，后期可增加到1 100毫克，从日常的鱼肉、蛋等食物中合理摄取就够了。

忌高糖饮食

意大利的医学家们发现，血糖偏高组的孕妇生出体重过高儿的可能性、胎儿先天畸形的发生率、出现妊娠毒血症的机会或需剖宫产的次数，分别是血糖偏低组孕妇的3倍、1倍和2倍。

忌过度咸食

妇女过度咸食会导致血压升高引起妊娠高血压综合征。为了孕期保健，专家建议每天食盐摄入量应控制在6克左右。

忌酸性饮食

妊娠早期的胎儿酸度低，母体摄入的酸性药物或其他酸性物质，容易大量聚积于胎儿组织中，影响胚胎细胞的正常分裂增殖与发育生长，并易诱发遗传物质突变，导致胎儿畸形发育。妊娠后期，受影响的危害性相应小些。因此，孕妇在妊娠初期大约2周时间内，不宜服用酸性药物、饮用酸性饮料和食用酸性食物。

忌食用霉变食品

孕妇摄入霉变食品后，可使染色体断裂或畸变，有的停止发育而发生死胎、流产，有的产生遗传性疾病或胎儿畸形。另一方面，在胎儿期，真菌毒素都会使胎儿产生较强的毒害作用，影响其发育。



忌滥服温热补品

如果孕妇经常服用温热性的补药、补品，势必导致阴虚阳亢，因

气机失调，气盛阴耗，血热妄行，会加剧孕吐、水肿、高血压、便秘等症状，甚至会发生流产或死胎等。

忌长时间素食

怀孕后长期坚持素食，极不利于胎儿发育。据研究认为，孕期不注意营养，由于蛋白质供给不足，可使胎儿细胞减少，影响日后的智力，还可使胎儿畸形或营养发育不良。如果脂肪摄入不足，则易导致低体重儿出生，婴儿抵抗力低下，存活率较低。

忌喝刺激性饮料

医学研究证实，孕妇饮酒可使酒精通过胎盘进入胎儿体内，直接对胎儿产生毒害作用。孕妇饮浓茶，能影响孕妇和胎儿对蛋白质、铁、维生素的吸收利用，进而发生营养不良，且易使孕妇发生便秘。孕妇多饮咖啡，可能使出生后的婴儿易患糖尿病。孕妇多饮汽水可造成体内缺铁性贫血，不利于母胎。此外，孕妇也不宜多喝冷饮、多吃冷食，以防胎动不安和孕妇发生腹痛、腹泻。

忌吃的食物

咸、干、熏制成罐头的肉和鱼；腌鸡蛋；加工后的肉类、火腿；冻猪肉；蛋粉；甲壳类、贝壳类动物；人造奶油、熟猪油、肥肉；发酵干酪、咸黄油、甜炼乳；水果罐头、蔬菜罐头、腌酸菜、商业果汁；商业果酱、糖果、甜食罐头、甜食制品；咸黄瓜、芥菜、罐头洋葱、蛋黄酱、袋装冲汤料；椰子水、化学酵母、充气饮料。

忌只吃精米精面

孕妇长期食用这种精米精面，必然会导致微量元素及维生素营养缺乏，会由此引起一系列疾病。而粗米粗面，虽然看起来粗一些、黑一些，但它们却是富含人体所必需的各种营养素的“完整食品”。由此可见，孕妇实不宜只吃精米精面，从长远来看，吃一些粗粮更有好处。

忌营养过剩

孕妇营养过剩，一是容易造成胎儿过大，成为巨大儿（超过3 500克），容易造成难产，使分娩期延长，引起产后大出血；二是容

易使孕妇出现血压偏高，而妊娠高血压是引起产妇死亡的主要原因之一。

忌吃热性香料调味品

孕妇吃一些热性香料调味品，如八角、茴香、小茴香、花椒、胡椒、桂皮、五香粉、辣椒粉等，会影响自身的健康和胎儿的生长发育。孕妇食用它们，很容易造成便秘或粪石梗阻，而肠道发生秘结后，孕妇在解便时必然要屏气用力，这样就会引起腹压增大，压迫子宫内的胎儿，就可能会造成诸如胎动不安、胎儿发育畸形、羊水早破、早产、自然流产等等不良后果。

孕2月的益智食谱

白菜奶汁汤

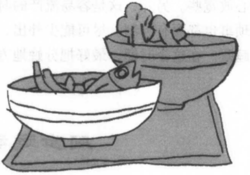
【原料】

主料：白菜心500克，牛奶50克；

辅料：精盐5克，味精0.5克，鸡汤或肉汤150克，湿淀粉、食油、鸡油各少许。

【做法】

①将白菜去筋洗净，切成4.5厘米长、1.5厘米宽的条，放入沸水锅中煮熟捞出，控去水分。



②另取锅置火上，放入食油烧热，烹入鸡汤，再加入味精、精盐、白菜，烧1～2分钟，放入牛奶，开锅后，勾入淀粉，淋上鸡油，盛入盘中即可。

砂仁鲫鱼汤

【原料】

主料：砂仁3克，鲫鱼1条；

辅料：生姜、葱、食盐各适量。

【做法】

①鲜鲫鱼去鳞、鳃，剖去内脏，洗净。

②将砂仁放入鱼腹中，投入锅内（砂锅最好），加水适量，用文火烧开。

③锅内汤烧开后，放入生姜、葱、食盐即可食用。

同步保健方案

孕2月的保健措施

这一段时期，孕妇的生理变化显著，产生了早孕反应，生理变化引起了心理的波动，孕妇常常心绪不好，乱发脾气或哭闹不已。

在求得丈夫及家里人的理解和协助的同时，孕妇自己也要注意把心放宽些。另外，这是容易流产的时期。性生活要有节制，其他生活琐事也都要有节制。尽可能少外出，避免疲劳，要保证足够的休息和睡眠。在这个时期，最好把分娩地方确定下来。

同步运动方案

孕妇健美操

虽然在怀孕期间，女性身体变粗变笨是不可避免的，但是即便如

此，也要坚持做力所能及的健身操。做健身操，可以使你继续拥有美丽的皮肤，有弹性的胸部，结实的臀部，并且为产后尽快恢复昔日的窈窕身材做准备。

靠近体操

这个运动可强化腋下至胸部的肌肉，预防乳房向两侧松弛扩散。若在热水里练习，将更有效果。

①挺直上半身，手臂平举于两侧，手肘与手臂成直角，吸气。

②一边吸气，一边让手肘保持向上，两手肘在脸的前方会合。以此动作重复30次。

腹肌运动

虽然游泳或散步等全身运动对于预防过胖有很好的效果。但若要防止妊娠纹及产后松弛，腹肌运动不可缺少，也对安产有助益。怀孕期间不可做剧烈运动，但腹肌运动是允许的，最好是每天都做。

第一组



①坐下后，双手贴地，双脚伸直。

②一边吸气，一边把右脚向腹部弯曲过来，而后边吐气边把脚伸直。左右交换重复做10次。

第二组

①两膝弯曲仰卧，双手放在腹部上。

②边吸气边把脖子抬起，抬到不能再勉强的程度把气吐出来，使脖子放下恢复原状，重复做10次。

疾病防治

流产的预防

为了避免流产，妇女在妊娠期应避免强烈震动；避免重压腹部；避免重体力劳动；避免劳累过度；减少性生活、避免不良性交姿势；妊娠前3个月和7个月后应禁止性生活；创造良好环境气氛，保持心平气和；积极预防传染病；注意休息、营养和孕期卫生；定期做产前检查，以便及时发现和纠正孕期出现的一些问题。

下肢浮肿的防治

在妊娠期间，为了满足胎儿生长发育的需要，孕妇的血浆和组织间液体增多，如果劳累、行走和站立时间过长，下肢容易出现浮肿。特别是到了妊娠后期，下肢更容易发生浮肿，不过，一般经卧床休息后，这种浮肿大多能自动消退，如经卧床休息后仍不能消退的，称为妊娠水肿。妊娠水肿又分显性水肿和隐性水肿：如孕妇下肢皮肤发亮、弹性减低，用手指按压后出现凹陷，叫做显性水肿；有些孕妇体表无明显水肿，液体存留在各器官的间隙中，体重增长很快，每周超过0.5千克以上，这类水肿叫做隐性水肿。

妊娠期出现的水肿，是怀孕引起的生理反应，不用害怕，只要注意休息，坐、卧时将双腿抬高，少吃含盐过高的食物，水肿就可以减轻和消失。如果下肢水肿严重，经上述方法仍不见效，或伴有头晕、恶心、呕吐等，则要考虑是否患了其他疾病，需要到医院作进一步的诊治。

水肿的防治

妊娠期水肿多因脾虚、肾虚、气滞等所致。

脾虚妊娠水肿的症状

面目、四肢浮肿，或遍及全身，肤色淡黄或明白，皮薄而光亮，胸闷气短。懒于言语，口淡无味，食欲不振，大便溏薄。舌质胖嫩，苔薄白或薄腻，也有齿痕，脉缓滑无力。宜用健脾行水之药膳治疗。

①千金鲤鱼汤。白术、生姜、陈皮、白芍、当归各10克，茯苓15克，净鲤鱼一条（约500克）。诸药用纱布包好，与鲤鱼同煮1小时，晨起吃鱼饮汤。

②山药薏米粥。淮山药30克，大枣20枚，肉桂0.5克，薏米30克。煮粥，每日1剂，连服4~5剂。

肾虚妊娠水肿的症状

面浮肢肿，下肢尤甚。按之没指，心悸气短，下肢逆冷，腰酸无力，苔白润，脉沉细，宜用益肾化气行水之药膳治疗。

①黄豆芽蘑菇汤。黄豆芽250克，鲜蘑菇50克，调料适量。黄豆芽去根，洗净，加水煮20分钟，下蘑菇片，入精盐、味精，再煮3分钟。佐餐食。

②补肾鲤鱼汤。杜仲、枸杞各30克，干姜10克，鲤鱼500克（1尾）。前三味洗净，装入纱布袋，扎口；鱼去鳞、鳃及内脏，洗净，与药同煮1小时，去药袋。饭前食鱼饮汤。

气滞妊娠水肿的症状

妊娠三四个月后，先由脚肿，渐及于腿，皮色不变，随按随起，头晕胀痛，胸闷肋胀，食少，苔薄腻，脉弦滑。宜用理气行滞、佐以健脾化湿之药膳治疗。

①饭豆陈皮。花生仁、饭豆各150克，陈皮5克，红枣10枚。诸味洗净，加水共煮熟。温热食，每日1~2次。

②二陈竹叶茶。陈皮、陈瓢各10克，鲜竹叶20片，白糖适量。

煎煮数沸，加白糖。代茶饮。

小腿抽筋的防治

妇女怀孕后，特别是在妊娠中期以后，有可能突然出现腓肠肌痉挛致小腿抽筋。发生小腿抽筋时，要按摩小腿肌肉，或慢慢将腿伸直，可使痉挛慢慢缓解。为了防止夜晚小腿抽筋，可在睡前用热水洗脚，平时行走不要过多，多吃一些钙含量丰富的食品，或口服一段时间的钙片，只要体内不缺钙了，小腿抽筋就会消失。

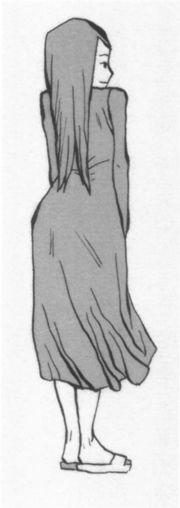


静脉曲张的防治

妊娠晚期，由于下肢的静脉受子宫压迫血液难以返回心脏，孕妇的腿、外阴、腹部甚至乳房等部位的静脉呈青色凸鼓出来，这叫静脉曲张。孕妇要注意不要碰撞静脉曲张部位，以免受伤出血。另外，不要长时间站立和盘腿打坐，睡觉时用垫子抬高脚位，不穿过紧内衣。这些都可缓解静脉曲张。

第四篇

怀孕3月方案



孕期常识

学会数胎动

孕妇常数胎动，可知胎儿安危。如果在妊娠5～6个月还没有胎动，就应该及时到医院做详细检查。如果感觉胎动减少，则是胎儿危险的信号，表示胎儿在子宫内缺氧，准确率可达80%。而胎动消失则更为严重，往往预示胎儿在短期内有死亡可能，应引起高度警惕，并尽快去医院检查处理。

一般认为，正常的胎动次数是每12小时大约10次。



孕妇自己数胎动的方法：胎儿在一天中有两个时间段活动最为频繁，第一个时间段是下午7～9点，另一个时间段是在晚上11点到第2天凌晨1点，其他时间胎儿活动相对较少，尤其是早晨。因此，孕妇可以采取早、中、晚各测胎动1小时的办法，假如做不到每天测3次，至少也要测1次，时间可以选在晚上临睡前。静卧，取侧卧位或半卧位，两手轻轻地放在腹壁上，这时手部就能感觉出胎动来。为避免忘记所计数，可事先准备些小竹签或火柴棍之类的工具，胎儿每动一次拿出一根，数满1小时即为每小时动数。把每次测定的次数记录在本子上，把1日3次测得的次数相加后再乘以4，即得出12小时的胎动次数。

胎动的种类

简单运动

为单一的胎儿四肢运动，如拳打、脚踢，其动作强，时间短，为1～15秒。孕妇可有踢、猛动、跳动的感觉。

翻身运动

指胎儿躯干的左右转动。平均持续3～30秒，动作强。孕妇可有翻滚、牵拉的感觉。

短促的高频率运动

为单纯肢体或胸壁的活动。其力量弱、时间短，通常都在1秒以内，孕妇可感到胎儿颤动、弱的蠕动或打嗝。打嗝是一种胸壁运动，每日1～4次，每次持续1～13秒。

胎动受外界的影响较大，如孕妇运动则胎动次数减少，如强声、强光、触摸腹部、服用葡萄糖，则可增加胎动。妊娠晚期常用胎动计数作为家庭自我监护的一项内容。

孕期母体的变化

妊娠3个月时，下腹部略微隆起，子宫也如拳头般大小了，为此，按子宫周围，会觉得下腹部有压迫感或脚后跟抽筋。出于同一原因，去厕所的次数比以前增多了。早孕反应仍在持续。八九周是最难受的时期。但是，到了10～11周会逐渐减轻，不久就会消失。

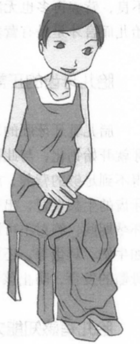
乳房更加膨胀，在乳晕、乳头上开始有色素沉着，颜色发黑。从阴道流出的乳白色分泌物增多。

还有，这段时期孕妇还易发生腹泻和便秘。

胎儿发育

胎儿的发育状况

此时胎儿的体重约20克，和4～7周相对比，猛然增长了3～4倍以上。尾巴完全消失，躯干和腿都长大了，头还是明显的大。下颌和脸颊发达。更重要的是已长出鼻子、嘴唇四周、牙龈和声带等，和以前比，更像个人脸了。眼睛上已长出眼皮。因为皮肤还是透明的，所以可以从外部看到皮下血管和内脏等。心脏、肝脏、胃、肠等更加发达，肾脏也渐发达，已有了输尿管。因此，胎儿可进行微量排泄了。骨骼开始逐渐变硬（骨化），已长出指甲，眉毛、头发也长出来了。这时，从外表可清楚地区分性别了。内生殖器的分泌机能也活跃起来。脐带也渐长了，胎儿可在羊水中自由转动。



胎儿智力发育

这个时期，虽然母亲尚未实际感觉到胎儿的存在，但胎儿却已经旺盛地进行成长活动了。

怀孕第3个月时，孕妇除可感到恶心外，还会感觉到身体的变化。由于子宫逐渐增大而变得尿频，腰围变粗穿不下原来的裙子，排

泄物变得较多等。每一种现象都是因为胎儿在母腹中逐渐变大所引起的。

由于仍然有流产的危险，所以还是要避免提重物，以免增加腹部的压力，也不可以长时间开车。

腹中的胎儿所能依赖的也只有母亲而已。若以为只要吃可口的食物，提供养分，胎儿就会成长，那么，您就可能要犯错误了。因为，如果母亲常常感到焦虑或压力，或不断与丈夫因为小事而争执、吵架的话，这种心情除了会影响胎儿外，对母亲的胃液分泌也不太合适。纵使刻意吃下有营养的食物，由于肠道无法充分运动，导致营养吸收不良，营养再多也无法提供给胎儿。因此，在稳定的心情下生活，对胎儿而言才是最有营养的“粮食”。

胎儿牙齿的正常发育

胎儿乳牙牙胚的发育是从胎龄3个月开始的，胎龄5个月时，乳牙就开始钙化，与此同时，恒牙牙胚也开始发育。若在胚胎时期胎儿得不到足够的营养，或母亲服用四环素族药物等，都可直接影响胎儿牙齿的生长发育，出生后易患牙齿疾病和“四环素牙”。因此，母亲怀孕期间，绝对不可服四环素族药物，而应多摄取富含钙质的食品，如牛奶、鸡蛋等，还要多做户外活动，多晒太阳，以促进胚胎牙齿、骨骼的发育，防止孩子患先天性牙齿疾病。

胎儿有感知能力

胎儿感知能力比较强，与母亲能达到心心相印的程度，母亲的喜、怒、哀、乐均可被胎儿感知到。

据美国的一位心理博士对2 000名孕妇的追踪调查，发现那些盼望子女的母亲所生的孩子要比厌恶子女的母亲所生的孩子强壮得多。当孕妇处于口头上表示不愿意生孩子，但内心却又十分想生孩子的矛

盾状态时，胎儿会因为接受不同的情感信息而引起精神上的混乱。这样的孩子出生后，体质虚弱、智力和情商低下，因此，这种矛盾心理必须摈弃。

胎教方案

音乐胎教

目前，实施音乐胎教有传声器法、哼唱法两种。传声器法即以胎教传声器为胎儿播放音乐。哼唱法是孕妇轻轻哼唱歌曲，使胎儿感知母亲的优美歌声，以达到“母子共鸣”的效果。

“音乐浴”方法：音乐浴是把音乐、静坐融为一体，对解除疲乏、心胸郁闷、头昏、头痛有立竿见影的效果，对治病强身也有一定疗效。



准备

坐在带靠背的沙发、椅子或躺椅上，双腿放在前面比座椅稍高的凳子上，手放在双腿两边，闭上眼睛，全身放松。收录机放置在一定距离的地方，音量开到适中，音乐以自己喜爱的为主，节奏较明快为好，太快太慢影响效果，若先舒缓，后明快，更激进也可。音乐要连续播放10分钟左右。

享受音乐

随着音乐的奏起，全身自然放松，头脑开始感受。首先感受到音乐如波浪般一次一次有节奏地冲来，冲走了疲乏，冲醒了头脑，血液

在全身正随着音乐节奏流动（时间控制在3分钟或一首乐曲为限）。其次，想像音乐如温热的水流自头顶向下流动，血液也在从头到脚来回有节奏地流动（时间约5分钟或一首乐曲为限）。最后睁开眼，随着音乐的节奏，头微微地摇动，手、脚、腰身也在有节奏地颤动（时间约2分钟或以一首音乐曲为限）。

结束

音乐停止后，起身关掉收录机，走动走动。也可不关再随音乐轻轻摇动。享受完音乐浴，一般头脑的昏沉感和身体的疲乏感会一扫而光，变得头脑清醒，神采奕奕，好像换了一个人。

享受“音乐浴”要求环境安静，头脑力求安宁，感受放在音乐的节奏上，时间尽量不要超过10分钟，长了反而引起疲劳。收录机以及其他音响以正对为好，使两耳平衡感受音乐。

同步营养方案

维生素D的摄取

孕期补充维生素D的方法有下面几种：

（1）参加户外活动，多接受日光照射。

（2）妊娠3个月以后，应加服钙剂和鱼肝油。

（3）注意食用富含维生素D的食物，如蛋类、豆类及动物肝脏。

（4）原有骨质软化症或维生素D缺乏者，怀孕前要积极治疗。

（5）孕前或孕期要积极防治各种感染性疾病、慢性迁延性疾病及其他与妊娠有关的病症。

补充锌、铜、碘元素

补充锌元素

锌元素是人体内重要的微量元素，关系到50多种酶对人体的作用，如果孕妇严重缺锌，那么她生下的婴儿发生畸形的概率就大大增加。缺锌还可阻碍核酸及蛋白质的合成，影响胚胎的生长发育，这可能是引起畸形的重要环节。缺锌孕妇分娩的婴儿可发生先天性畸形，如无脑儿、脊柱裂、软骨发育不全、软骨发育不良性侏儒、尿道下裂、隐睾等。有资料统计，由于缺锌造成流产及死胎较为多见。

补充铜元素

人体中铜的含量约为80毫克，含量虽然不高却参与了许多酶的生成。人体内的铜，部分以血浆铜蓝蛋白的氧化酶形式存在于血浆中，这是一种多功能的氧化酶，它可促进铁在胃肠道内吸收，进而制造血红蛋白。孕妇缺铜将影响胚胎及胎儿的正常分化和发育，导致先天性畸形，表现为胎儿的大脑萎缩、大脑皮质变薄、心血管异常、大脑血管变曲扩张、血管壁及弹力层变薄，并可导致孕妇羊膜变薄而发生胎膜早破、流产、死胎、低体重儿、发育不良等各种异常。

补充碘元素

妊娠期间，胎儿一天天在生长发育，碘的需要量也在增加。在胚胎12～22周，正是大脑和神经形成的特定时期，若碘元素及甲状腺素缺乏，则会造成大脑皮质中主管语言、听觉和智力的部分不能得到完全分化和发育。出生后，表现为不同程度的聋哑、痴呆、身材矮小、痉挛性瘫痪、智力低下、小头、低位耳等畸形。

孕3月的益智食谱

咖喱牛肉土豆丝

【原料】

主料：牛肉500克，土豆150克，咖喱粉5克；

辅料：食油10克，酱油15克，盐5克，葱、姜各1克，团粉、料酒各适量。

【做法】

①将牛肉自横断面切成丝，将团粉、酱油、料酒调汁浸泡牛肉丝。土豆洗净去皮，切成丝。

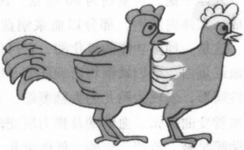
②旺火置勺，入油至热，下葱、姜炝勺，再将牛肉丝下锅干炒后，将土豆丝放入，再加入酱油、盐及咖喱粉，用旺火炒几下即成。

软烧仔鸡

【原料】

主料：仔公鸡2只，约2 000克；

辅料：猪肉150克（肥3瘦7），生菜叶数片，葱、姜、盐、料酒、桂皮、八角、花椒、酱油、香油、花生油、白糖、普通汤、味精各适量。



【做法】

①将鸡由腋下开膛，从下腿关节处剁去足爪，斩下头脖，翅扭向背别上；猪肉切成丝；生菜叶消毒洗净；葱、姜切成片。

②将水烧开，用钩钩住鸡的脖根骨，在开水内涮几次，取出擦去水分，趁热用料酒加少许盐将鸡身抹遍，挂于通风处，晒干皮面。

③在晾鸡的同时，烧热锅，放入花生油50克，油热时下入肉丝、姜、葱干炒，待肉丝断生时，加酱油、料酒、盐、桂皮、八角、花椒、白糖、味精、汤（以能灌2只鸡腹的一半为度），开后倒入容器内晾凉。

④用一节高粱秆堵住鸡的肛门，由腋下开膛处灌入炒好的肉丝和汤汁，挂于烤炉内烤熟，刷上香油。

⑤烧菜时，在鸡的两大腿间顺拉一刀，将汁和肉丝置入碗内，别

下腿（连骨）、脯（去骨），剁成块，摆入盘内（脯在上）。围上生菜叶，浇上汁（肉丝不用）即成。

同步保健方案

孕3月的保健措施

妊娠3个月是最容易流产的时期，此时期不宜进行剧烈体育运动、体力劳动、旅行等。日常生活中避免劳动过度，注意安静。要避免做使肚子受压迫的动作，尽量不上下楼梯。此时期也不宜做家务事；如坚持工作的孕妇要注意量力而行，应该努力争取单位里同事们的谅解。最迟应在这个时期接受初诊及定期的产前健康检查。即使一切正常，在指定的日子里也要去接受医生的检查。如果有下腹部疼痛和少量出血现象的话，要立即接受医生的检查，因为下腹疼痛和出血极有可能是流产的前兆。决不可麻痹大意。

这个时期要尽量每日淋浴，以保持身体的清洁。

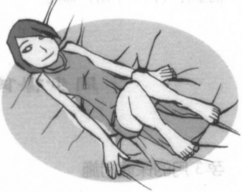
同步运动方案

会阴肌肉运动

仰卧，双膝屈起，尽量使（会阴）肌肉收缩，好像制止大、小便一样，保持一会儿，然后放松。此动作重复20次，每做5次便稍

作休息。此运动可在整个孕期进行。

伸脚运动



仰卧，左膝屈起，右脚伸直，收缩腰侧肌肉，使右脚沿着床向上缩，然后放松，将右脚沿床向下滑，做5次。然后右膝屈起，左脚伸直重复同样动作。做5次便稍作休息。

胯部摆动

直立，双手叉腰，向前、后、左、右推动胯部，或是扭动胯部做圆周运动。其目的在于锻炼腹肌、背肌，为胎儿长大时增加腹部承受能力做准备。

在整个孕期应经常做这种体操。运动要适宜，感到疲劳时立即休息，保证舒服轻松为宜。

疾病防治

孕妇患病应就医

频繁呕吐

孕早期大多出现呕吐，几周后自愈属正常生理现象。若出现频繁剧烈的呕吐，吃什么吐什么，滴水不进，为防止水和电解质紊乱、危

害母子健康，故应及早就医。

过分“显怀”

胎儿大小与妊娠月份不符。怀孕三四个月却似五六个月大，多表明双胞胎或并发葡萄胎，应及时就诊，不可拖延。

头晕眼花

孕期如出现头晕眼花，同时伴有浮肿、血压增高等现象，为防止妊娠中毒症，应及时检查治疗。

严重浮肿

妊娠中、后期，孕妇下肢可有轻度浮肿，如无其他不适，即属正常生理现象。但如出现严重浮肿，且伴有尿少、头晕、心慌、气短、尿中出现蛋白等现象，应立即到医院治疗。

全身黄染

孕期如发现皮肤及巩膜发黄、小便显浓茶色且伴有恶心、呕吐、厌食油腻及乏力等症状时，应想到并发病毒性肝炎的可能，应及早就医，以防止病情恶化。

风疹感染或用过致畸药物

孕妇如在前 4 个月内确诊为风疹或与风疹患者有过密切接触，则应到医院进行全面检查，因为风疹感染对胎儿危害甚大，可使 30% ~50% 的胎儿致畸，故应采取补救措施，如人工流产等。在前 3 个月用过诸如链霉素、卡那霉素等药物者，应及时就医检查。

心慌气短

妊娠后期，由于胎儿增大，孕妇在从事较重的体力活动时会出现心慌气短，属正常现象。但轻度活动或静止状态也出现明显的心慌气短，应考虑到并发心脏病的可能，应及时检查。

阴道流血

孕期的任何时候出现阴道流血均属异常，如伴有小腹痛，多为流产、宫外孕、胎盘早剥或早产，要及早就医。

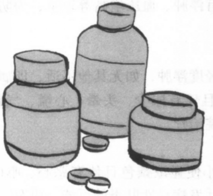
阴道流水

孕妇未到预产期就发生阴道流水，可能是早期破水，为了防止难产，减少对胎儿的威胁，故应立即去医院住院治疗。

不利胎儿发育的药物

西药

①抗生素类。如四环素类药，可导致骨骼发育障碍，牙齿变黄，先天性白内障等；链霉素及卡那霉素，可导致先天性耳聋，并损害肾脏；氯霉素可使骨髓机能受抑制、新生儿肺出血；磺胺（特别是长效磺胺）可导致新生儿黄疸。



②镇静药。眠尔通，导致发育迟缓、先天性心脏病；安宁片造成发育迟缓；巴比妥类可导致指（趾）短小，鼻孔通联。

③解热镇痛药。阿司匹林或非那西汀，可导致骨骼畸形，神经系统或肾脏畸形。

④激素。雌激素，造成上肢短缺（海豹样）、女婴阴道腺病、男婴女性化；孕激素，造成女婴男性化、男婴尿道下裂；可的松，造成无脑儿、兔唇腭裂、低体重畸形；甲状腺素也会引起畸形。

⑤抗肿瘤药。环磷酰胺，造成四肢短缺、外耳缺损、腭裂；6－硫嘌呤，造成脑积水、脑脊膜膨出、唇裂、腭裂。

中药

麝香、斑蝥、水蛭、虻虫、商陆、巴豆、牵牛、三棱、莪术，致畸，也可造成流产、死胎。鉴于药物的有害因素，因此，怀孕初期最好不要有一点小病就服药。当然，也不是说得了什么病都不服药，切记要在医生指导下用药，应选择对胎儿无害的药物。如果因病情需要必须服用某种药物，又是在致畸的敏感期使用有害药物，为了胎儿的健康、聪明，最好先给孕妇治病，然后再做人工流产，为将来怀孕保护身体。

千万不要盲目保胎，也不要听信什么“偏方”、“秘方”，以免对

胎儿造成更大的危害。另外，如需服用中药时，可遵医嘱或按药品服用说明来执行。

其他药物

对于那些已出现停经，但因故未去检查是否妊娠，并坚持吃避孕药的妇女来说，如果医生诊断已确定怀孕，就应该做流产手术。因在妊娠初期仍服避孕药而自然流产的胎儿中，染色体不正常的占总数的48%。同时，那些自然流产的胎儿还带有某种缺陷，如先天性心脏病及肢体短缺。若要再次怀孕必须等停药（人工流产或自然流产）满6个月后。有一些药物虽然不是通过口服进入体内，但长期在农药库工作或在有毒的化工车间工作的妇女，孕期一定要调离对胎儿产生不利影响的环境，避免药物中毒而对胎儿造成难以弥补的损伤，另外，煤气中毒也会危害胎儿。

妊高征的危害

对孕妇的危害

妊娠高血压综合征对孕妇的影响，取决于高血压的程度及持续时间的长短。血压越高，发生越早，持续时间越长，对孕妇的威胁越大。

妊高征主要病理变化为全身小血管痉挛，血液浓缩，使脏器血液供给减少，造成脏器、组织缺血缺氧的变化，特别是脑、心、肾、肝和胎盘的缺血，可产生脏器的病理变化，如脑部缺血，孕妇出现头痛、恶心、呕吐和抽搐等症状，重者可出现脑血管栓塞或脑出血，使病人昏迷；肾脏缺血、缺氧，可致肾功能受损，出现少尿，重者可发生肾衰竭；心肌缺血缺氧可导致左心衰竭；肝脏缺血缺氧可致肝质坏死，严重者肝脏出现血肿，甚至破裂而致腹腔大出血死亡；眼底因小动脉痉挛，出现视力模糊、眼花，重者可引起视网膜脱离或暂时性失明；胎盘可因缺血出现胎盘组织坏死、梗死，胎盘血管破裂可致胎盘早剥；胎盘广泛梗死，可释放出某些组织凝血活酶，使血液处于高凝状态，引起纤维蛋白溶解功能亢进，使血液不凝而发生大出血，危及孕妇的生命。

对胎儿的危害

妊娠高血压综合征时，全身小动脉痉挛，胎盘也相应供血不足，这将影响胎儿的生长发育，致胎儿体重减轻，生长迟缓。重度妊高征时，胎盘在功能减退的基础上再发生血管内栓塞或胎盘早剥，则使胎儿宫内窘迫，甚至死胎、死产、新生儿死亡。母亲病情严重时，为了控制病情需提前终止妊娠，因而早产儿发生率较高，早产儿生活能力差，加之妊高征儿体质较弱，故死亡率也较高。

妊高征的防治

在妊娠的初期，一般孕妇都有呕吐或想呕吐的现象，这种情况称做“孕吐”，但是由于妊娠所引起的高血压综合征变化，即为“前期妊娠高血压综合征”。

患妊娠高血压综合征的孕妇，如果立刻治疗的话，大部分都可平安地生下活泼的婴儿，而且分娩后也不会留下肾脏机能方面的后遗症。倘若没有接受妊娠检诊，不知道患了这种疾病，往往会因此招致死亡，轻者也会在分娩后留下肾脏方面的器质性疾病，有时母体也会产生突发性痉挛而致死亡，因此孕妇必须特别注意。

妊娠高血压综合征的防治重点在于保持安静和餐食疗法，其次才是药物疗法。

（1）妊娠高血压应卧床休息，室内要安静，避免声、光的刺激。卧床休息最好采取左侧位并稍垫高下肢，这样可以促进下肢静脉血液及淋巴液回流，减轻下肢浮肿。

（2）合理饮食对预防妊娠高血压也有好处。一般孕妇对镁的需要量比平时要大，所以患妊娠高血压的孕妇，除要慎用可以导致尿镁排出增多的利尿药外，还要注意适当多吃些含镁丰富的食品，如大豆、花生、杏仁等，少吃肥肉及其他动物性脂肪，主食不要过分精细，或者补充优质的营养补充食品。

（3）钙与高血压有密切关系，口服钙可以有效地预防血压升高。妊娠期对钙的需要量增加，孕妇多吃些含钙丰富的食品，有助于钙的补充。

第五篇

怀孕4月方案



孕期常识

胎动时间与规律

孕妇在怀孕第16～22周期间就可感觉到胎动。若是第一次妊娠，胎动出现的时间将会晚2周。如果胎盘的位置位于子宫后壁时，胎动容易被感觉到，有时可以早在16周就感到胎动了。由于胎儿漂浮在大于他（她）身体体积的液体羊水中，最初的胎动又很轻，孕妇并不总是能感觉到腹中的胎儿在动，只是当胎儿连续几次碰到子宫壁时才会感到。随着怀孕月份的增加，胎儿的肢体、躯干活动及胎儿头部活动就越来越强烈，这时孕妇往往感到胎儿的手或足顶撞腹壁，那样的胎动有时是很激烈的。孕妇从感到第一次胎动起，就希望每天都有胎动，但胎动在初期不规律，有时两三天才能感到一次。到24周后，每天都会有胎动出现，这时胎动趋向于每天晚饭后或睡眠时发生，使孕妇在夜间难以入睡。到了怀孕后期如果连续24小时未出现胎动，应及时到医院检查，以免发生意外。

孕期母体的变化

妊娠4月时，孕妇子宫大小与婴儿的头部相仿，下腹部的隆起已能被看出。

从这时起，每次产前检查都要测量子宫底。测量从耻骨中央到下腹部的隆起处止（这里就是子宫底）的长度，根据这个长度可以判断子宫的大小。到15周末时，子宫的高度应是5～12厘米，早孕反应结束，心情好转。

此外，基础体温逐渐呈现低温状态，并一直持续到分娩结束。分泌物、腰部沉重感、尿频等现象却没有改变。

生理心理的变化

妊娠中期时，妊娠反应有增无减，孕妇的心理也随之变化起伏，但总的来说，多半孕妇都能适应生理变化带来的不适感。孕妇在怀孕16周后感觉胎动，会产生惊喜的心情，但还存在着一些担心和疑虑，如胎儿的性别、长相问题、胎儿发育情况。有时心境不好，会出现情绪波动等。情绪变化与胎儿身心健康有密切关系。

孕中期胎儿的耳、眼等感觉器官发育日趋完善，对母亲大血管的血流声、心跳、呼吸、运动、肠蠕动等声音及外界音乐、噪声等均能听见，并有所反应。所以应重视胎教和孕妇生活、工作和营养等方面，生活要有规律，情绪要保证稳定乐观，饮食结构要合理，体育锻炼及工作不能过度。坚持每日20～30分钟的散步是必要的。饮食方面要多吃些动物蛋白、瘦肉、牛奶、鱼虾、猪肝等，少吃油腻、煎炒的食品，不要吃刺激性食物，要多吃天然的新鲜食品。多听轻音乐，看优美的画册，保持良好的心境。

胎儿发育

胎儿的发育状况

妊娠4个月时，胎儿体重约长至120克，身长也长至16厘米，皮肤颜色进一步加红，同时也变厚了，这有利于保护胎儿的内部。脸上长出叫做胎毛的细毛。此外，胎儿的胳膊、腿能稍微活动了。这是

因为骨头和肌肉发达、长结实了的缘故。不过，母体还感觉不到胎儿的活动。

胎儿心脏的搏动也更加有力了，内脏几乎已形成。还有，胎盘也形成了，与母体的联结更加紧密，流产的可能性已大大降低。由于胎盘长出，改善了母体供给胎儿的营养，胎儿的成长速度加快。

胎膜长结实了，羊水的数量也从这个时期开始急速增加。

胎儿智力发育

怀孕第4个月时，胎盘已经完成，胎儿与母亲的关系也愈来愈牢固了。多数母亲在这个时期已经习惯了怀孕的身体。但是，由于胎儿的心灵在这个时期逐渐形成，胎盘也慢慢完成，所以，要特别留意来自胎儿的信息。

因为妊娠反应而厌食的孕妇，在怀孕第4个月时，已经能够进食任何食物，同时也进入胎儿通过胎盘需要大量养分的阶段。

怀孕中的胎儿为了成长所需，必然毫不客气地从母亲身上获取养分。否则，胎儿便无法发育。如果营养严重不足的话，胎儿的身体虚弱，便无法延续生命了，这是极自然的道理。

很多母亲在怀孕时都以为摄取营养时要把胎儿的那一份一起吃下肚，导致每次都吃得很饱、很撑。不仅吃得很饱，还因怕动到胎气，所以尽量保持不动的姿势。加上现代家庭家电制品齐全，做家事可以消耗的热量越来越少，于是不知不觉地胖起来。

因此，这个时期务必找一些可以稍微活动身体的事情来做，如每天擦拭清洁厨房，常常更换床单，天气好时，每天散一次步等等，可刺激胎儿的皮肤感觉，帮助胎儿脑部发育。

胎儿视觉发育与训练

胎儿从第4个月起就对光线特别敏感，他（她）可以通过光线

强弱感觉外部世界，有时会感到不安或不快。通过 B 超观察就可以发现，使用电光的闪灭照射孕妇的腹部，胎儿的心脏搏动就会出现剧烈变化。

人类的视觉是在出生之后，靠视觉神经的迅速发达，在7～8岁便可逐渐发展完成。胎儿生存在母亲的腹中时期，属于视觉神经发达的准备阶段。主司眼睛视野功能的网膜，在怀孕 4 周左右即告完成，怀孕 7 个月时胎儿已具有看东西的能力，但并不表示眼睛看得见。

胎儿几乎是在与外界的明暗完全隔绝的条件下生活的。不过，胎儿却确实能感觉到明暗。因此母亲感到明暗的时候，胎儿也会间接受到影响。

当母亲感到暗的时候，脑中的松果体所分泌的“梅拉东尼”激素会激增，相反的，感到明亮的时候，“梅拉东尼”则会降低。

感觉明暗的这种原理，在腹中的胎儿也是一样的。感觉明亮时则会降低，感觉黑暗则会增加“梅拉东尼”激素，经过胎盘传到胎儿的脑中，因此胎儿是用脑来区分明暗的。

胎儿感觉发育与训练

胎儿在母腹中开始吸吮手指的动作是从怀孕 16 周（4 个月）左右开始的，这称之为吸啜运动。只要嘴巴接触到任何东西，都会进行吸吮的运动。

婴儿如果不会吸奶就无法存活，这种重要的吸吮运动，胎儿早就开始进行自我练习了。

胎儿心灵发育与训练

胎儿的心与母亲的心有着必然的联系。如果母亲平常以积极乐观的心去面对生活，那么胎儿的心灵便会随之优异，相反则差。

胎儿心灵在母腹中大概是何时形成的呢？胎儿能感受舒适或不

快，大约是怀孕14周，约4个月的时候，也是母亲好不容易开始习惯怀孕的时候。胎儿在不知不觉形成人形的时期，心灵已经开始形成。

怀孕14周左右，胎儿脑中的大脑边缘系统开始形成。大脑边缘系统掌控支配人类的动物性感觉（视觉、听觉、嗅觉、味觉、触觉五感），具有极重要的功能。

胎儿的心灵世界是简单且易满足的。保护生命的本能，欲求若能获得满足，就会形成记忆快感；若无法获得满足时，就会记忆不畅。

当不快的感觉逐渐升高时，胎儿就会踢母亲的肚子，以行动拼命向母亲诉求不满。

当胎儿踢的时候，千万不可以一味地认为是孩子非常健康的运动，视而不见。会运动与会踢是不一样的。当您感到踢的时候，不妨问一问："宝贝！怎么啦！什么事让你不高兴呢?"

刚开始或许他（她）还不了解你的意思，但是，只要你不断重复地说，渐渐地，他（她）就能从你说话的语气中了解你安抚的意思了。

如果父母因某事而争论不休时，胎儿会发出"快停下来吧！好吵！好痛苦！"的信息。

心理学家认为，音乐能渗入人的心灵，激发人无意识的超境界的幻觉，并可以唤起平时被抑制的记忆。而生物学家认为有节奏的音乐可以刺激生物体内细胞分子发生一种共振，使原来处于静止和休眠状态的分子和谐地运动起来，以促进新陈代谢。

胎儿记忆发育与训练

主司人类记忆的部分是脑中所谓的海马。海马约在怀孕4个月时开始形成，因此，从这个时期起胎儿就具备了记忆能力。

海马中存在一种与记忆有关的激素——索马托斯特钦，这种激素影响大脑发挥记忆作用。

当母亲的心灵蒙受强烈的不安、不快和恐惧时，胎儿的索马托斯特钦激素分泌将会受到抑制，结果，造成胎儿记忆力受到抑制。当然，也有可能是因为胎儿本能地发挥不想记忆之事的能力，进而导致这种记忆激素的分泌受到抑制。

不安、恐惧与不快等情绪与生存的危险具有直接关系。千万不要以为胎儿具有自卫能力，然后就漠不关心。当索马托斯特钦激素的分泌受到压抑时，记忆的能力就会丧失，对脑部的发育绝对没有益处，会使一个人受害终身。

胎教方案

胎教的常见音乐

常见音乐种类

催眠：如二胡曲《二泉映月》、筝曲《渔舟唱晚》、德国浪漫派作曲家门德尔松的《仲夏之梦》等。这类作品具有轻盈灵巧的旋律、美妙活泼的情绪及安详柔和的情调。



镇静：如民族管弦乐曲《春江花月夜》、琴曲《平沙落雁》等。这类作品优美细致，音乐柔和平缓，带有诗情画意。

舒心：如《江南好》、《春风得意》等。

解除忧郁：如《喜洋洋》、《春天来了》、奥地利作曲家约翰·施特劳斯的《春之声圆舞曲》等。这类作品使人联想到春天，仿佛看到春天穿着美丽的衣裳，同我们欢聚在一起，曲调优美酣畅，起伏跳跃，旋律轻盈优雅。

消除疲劳：如《假日的海滩》、《锦上添花》、《矫健的步伐》、奥地利作曲家海顿的乐曲《水上音乐》等。这类作品清丽柔美，抒情明朗。

振奋精神：如《娱乐升平》、《步步高》、《狂欢》、《金蛇狂舞》等。这类作品曲调激昂，旋律变动较快，引人向上。

促进食欲：如《花好月圆》、《欢乐舞曲》等。

常用音乐曲目

目前胎教音乐可分为两种：一种是供孕妇欣赏的，它以宁静为原则，既使人感动，又能使人产生美好的联想，通过孕妇的神经体液将这种感受传导给胎儿。如《让世界充满爱》、《梦幻曲》等。一种是给胎儿听的（可将耳机放在孕妇的腹部），它以轻松活泼的乐声来激发胎儿对声波的良好反应，这种有利的刺激，能促进胎儿身心的健康发育，如《B 小调第一钢琴协奏曲》、《我将来到人间》等。

孕中期胎教方法

帮助胎儿运动

孕妇仰卧或侧卧在床上，平静均匀地呼吸，双眼平静地正视前方，全身肌肉作最大限度的放松，孕妇双手从不同方向抚摸胎儿，或用双手手心紧贴腹壁，轻轻做旋转动作。

这种帮助胎儿运动的做法坚持一段时间之后，胎儿也就习惯了，会形成条件反射，只要母亲用手刺激，胎儿很快就会进入运动状态。如果此时有适当的音乐伴奏，则胎儿的运动效果更佳。

帮助胎儿运动的时间也应该固定，一般以晚上 8 点左右为适宜。每次运动的时间也不宜过长，每次以 5 ~ 10 分钟为宜，这对胎儿极其

重要。

给胎儿听音乐

实施此项操作时，最好将耳机贴于母亲的腹壁，不要贴得太紧，也不要离得太远，每次贴放的时间不要过长，一般以5~10分钟为宜。



给胎儿讲话

母亲仰卧或端坐在椅子上，父亲把头俯在母亲的腹部，嘴巴离腹壁不能太近也不能太远，一般以3~5厘米为宜。

父亲同胎儿讲话的内容一般由父亲编写，应该以希望、祝福、关心、要求等为内容，话句应该简练，话调应该温和，内容应该健康，切合实际。

父亲同胎儿讲话的时间也应该有规律，一般选在晚上睡觉前的9:00~9:30为好，每次讲话的时间不宜过长，一般以5~10分钟为宜。

同步营养方案

每日营养的摄入量

人体营养素的主要来源是饮食，因此科学合理的膳食必须满足种类齐全、数量充足、搭配合理的条件。中国营养学会推荐的标准如下表：

表3 孕妇每日膳食中营养素需要量

营养素	孕4~6月	孕7月以后
能量（千焦）	9 623.2~10 460	10 460~11 297
蛋白质	80~85	90~95
脂肪在热能中比例（%）	20~25	20~25
钙（毫克）	1 000	1 500
铁（毫克）	28	28
锌（毫克）	20	20
维生素A（微克）	1 000	1 000
维生素B_1（毫克）	1.8	1.8
烟酸（毫克）	18	18
维生素C（毫克）	80	80

营养不良损害胎儿大脑

胎儿大脑正常与否同孕妇营养关系密切。

孕妇营养不良可影响胎儿脑的发育，轻者出现脑功能障碍，重者使脑组织结构改变，甚至使胎儿出生后智力严重低下。其中，蛋白质对胎儿及婴儿的营养尤为重要，若在这两个时期内增加孕妇或婴儿的蛋白质摄入量，可使脑细胞多进行一次增殖。尤其是在妊娠12~18周和妊娠最后3个月至婴儿出生后半年内，增加蛋白质的摄入量对婴儿脑组织的发育影响更大。

总之，胎儿期或婴儿期缺乏营养，可使脑的形态及组织结构均受到不同程度的损伤，而脑组织结构的损害必然影响到智力发育。营养缺乏时间越长，脑的损害越大，智力就越低下。

孕4月的益智食谱

为了胎儿骨骼发育和胎教的需要，孕妇应当多吃鸡蛋、胡萝卜、菠菜、海带、牛奶等营养品。下面是这一时期的推荐三餐和菜谱：

推荐三餐

早餐：米饭1碗，豆腐与海带汤1碗，鸡蛋1个。

上午10点：橘子1个（含大量的维生素C)。

午餐：凉面1盘，番茄鸡蛋酱。

下午3点：牛奶1瓶，饼干几片。

晚餐：米饭2碗，海带丝拌菠菜、酱菜、胡萝卜豆腐汤1碗。

核桃仁炒韭菜

【原料】

主料：核桃仁50克，韭菜250克；

辅料：鲜虾、芝麻油各150克，食盐3克。

【做法】

①将韭菜洗净，切成3厘米长的节；鲜虾剥去壳，洗净；葱切成段；姜切成片。

②将锅烧热，放入植物油烧沸后，先将葱下锅煸香，再放虾和韭菜，烹黄酒，连续翻炒，至虾熟透，起锅装盘即可。

菠菜煎豆腐

【原料】

主料：菠菜500克，豆腐3块；

辅料：素油、酱油、糖、味精、盐各适量。

【做法】

①将豆腐洗净，切成片；菠菜去根，洗净。

②锅坐火上，注入油，微热时下豆腐片，煎至两面金黄，加酱油、糖、味精、盐，再烧1~2分钟，加菠菜即可。

同步保健方案

孕4月的保健措施

妊娠4个月时，早孕反应已消失，孕妇心绪转好，这段时期是胎儿生长发育较快的阶段，需要较多的营养，因此孕妇要多摄取蛋白质、植物性脂肪、钙、维生素等营养物质。特别是有过严重早孕反应的人，身体的营养状况不好，为夺回损失，必须吃充实的饭菜。但是，要控制食用过咸及辛辣食品以及冷食。因为这些会成为泻肚、流产及早产的原因。

到了这个时期，适度运动一下是很有好处的。适度的运动会对分娩及产后有利，因此应致力于适当的运动，以增强体力。

这段时期，也要留意一下牙齿疾病，如有坏牙，应及早去治疗。

同步运动方案

呼吸操

仰卧腹式深呼吸

孕妇躺在床上，膝盖稍微弯曲，两脚轻松分开，两手轻放在下腹部两侧，两拇指位于脐正下方，小指位于耻骨联合上3~4指远，围成三角形。

深呼气，用鼻深深的吸一口气，吸气时使下腹部隆起，当不能再吸气时，慢慢地用嘴呼出气体，呼气同时使下腹部凹隐恢复原状。



侧卧腹式深呼吸

孕妇侧卧在床上，两膝轻松自然变曲，身体下方的手向上弯曲，手掌放在脸旁，上方的手轻释放在下腹部，然后如腹式呼吸方法，用鼻子深吸一大口气，使下腹部鼓起，不能再吸气时再慢慢用嘴呼气，使下腹部恢复原状。

短促呼吸

仰卧后膝盖弯曲，双手交叉握在胸前先吸气后用鼻快速短促地重复呼吸5次，口微微张开，慢慢呼气，重复练习。

疾病防治

预防胎儿发育迟缓

由于某些原因，胎儿生长在子宫内生长发育迟缓，致使胎儿小于同等孕龄的胎儿，叫胎儿宫内发育迟缓。引起胎儿宫内发育迟缓的原因有母体和胎儿两个方面：

(1) 胎儿本身发育缺陷、胎儿宫内感染、营养不良、放射线照射。

(2) 母亲遗传和环境因素影响较大，孕妇营养不良，尤其是蛋白质和能量不足。

另外，胎盘形成异常，子宫胎盘血流减少，脐带过长、过细都可

导致胎儿发育迟缓。

预防胎儿宫内发育迟缓应从怀孕早期做起，避免感冒等传染病，避免接触毒物和放射性物质。妊娠期要加强营养，有内科性疾病应在治疗的同时增加卧床休息的时间，以增加胎盘血流量。对怀疑有畸形或遗传性疾病的孕妇，可在孕后16周做羊膜腔穿刺术，做羊水培养、染色体核型分析，防止畸形儿的出生。

孕妇发生异常的防治

发生痔疮的防治

孕妇容易发生痔疮，是因为怀孕后生理变化的原因。由于子宫的增大，对直肠压力的增加，阻碍了直肠的血液循环，使直肠末端（即肛门内）静脉发生扩张淤血，如果孕妇饮食调养不当，出现便秘，就容易引发痔疮。

为了尽可能地防止痔疮发生，在怀孕期间应少吃或不吃辣椒、胡椒等辛辣食品，多吃一些高纤维的蔬菜，多补充富含纤维素的营养食品。如果出现便秘，可用开水泡中药肉苁蓉，每次5克，睡前饮服。另外，蜂蜜、香蕉具有很好的润肠通便作用，可常食用。



孕妇发生便秘时，切不可擅自使用开塞露、大黄、番泻叶等泻药，以免诱发子宫收缩，引起早产。

发生胃灼热的防治

胃灼热是由胃酸过多引起的。其原因一是有慢性病，如胃溃疡、慢性胃炎、消化不良；二是由于摄入过多刺激性食物，如辣椒、葱、姜、蒜、醋、油、酸等。孕妇要针对原因进行治疗，或致力于使饮食有规律，或减少刺激食物，也可在医生指导下服用一些抗酸

药物。

小便不通的防治

妇女妊娠期间，小便不通，甚至小腹胀急疼痛，心烦不得宁，称为“妊娠小便不通”。

本病的发生，主要是胎气下坠，压迫膀胱，以致膀胱不利，尿道不通，尿不得出。有气虚、肾虚之分。

①气虚小便不通。证见：妊娠期间，小便不通，或频数量少，小腹胀急疼痛，坐卧不安，面色亮白，精神疲倦，头重眩晕，短气懒言，大便不爽，舌质淡，苔薄白，脉虚缓滑，宜用补气升陷、举胎之药膳治疗。

桃花熘黄菜：鲜桃花5朵，大海米10克，熟火腿10克，鸡蛋4个，鲜姜、调料适量。鲜桃花摘去花蕊，取下花瓣洗净控水，切成丝；大海米10克，淘洗净，加入料酒，上笼蒸透，切成碎末；熟火腿10克、鲜姜分别切成末；鸡蛋4个，在碗内打散，加入鸡汤、味精、料酒、白胡椒面、精盐、湿淀粉搅拌均匀；炒勺置火上烧热，放入猪油，入鲜姜末煸炒出味，捞出姜渣，放入调好的鸡蛋用勺炒熟，盛入盘内，撒上鲜桃花丝、海米、火腿。

清炖鲫鱼：笋肉25克、水发香菇5只，分别洗净，切片；鲫鱼（约250克）去鳞、鳃、肠杂及颌下硬皮，用黄酒、盐、胡椒粉浸20分钟，取出，置碗内，鱼身中间摆放香菇片，两头并列笋片；加黄酒少许，再加葱段、姜片、味精，上屉蒸1.5~2小时，至鱼熟烂，拣去葱姜。

②肾虚小便不通。证见：妊娠小便频数不畅，继则闭而不通，小腹胀满而痛，坐卧不宁，畏寒无力。宜用温肾扶阳、化气行水之药膳治疗。

香滑鲈鱼球：将鱼肉切成方块，入锅炒到六成熟，倒在笊篱里，去油；把锅放回火位，放入汤、姜、酒、盐、糖、香油、胡椒粉、鱼块，加盖煮至熟时，放入葱段，并调入湿淀粉、味精、香油便成。

泌尿感染的防治

孕妇泌尿系统感染主要指的是肾盂肾炎，主要致病菌是大肠杆菌，主要是由下列因素造成的：

①妊娠期孕激素分泌增加，使输尿管肌肉张力降低，蠕动减弱，增大的子宫压迫输尿管造成输尿管、肾盂、肾盏的扩张，尿液淤积，使细菌易于繁殖。

②尿道口与阴道、肛门邻近，阴道分泌物、粪便及皮肤的细菌容易污染尿道口，细菌向上蔓延引起感染。

③经调查，有5%～10%的孕妇尿中含有细菌，但其感染症状可不明显，如不治疗，不但孕期会持续有细菌尿，产后也大都不会消除，其中一些孕妇妊娠后期和产褥期可发生有症状的泌尿系统感染，大部分为急性肾盂肾炎。高热及细菌毒素可引起早产、胎儿宫内缺氧。对此，应治疗细菌尿，注意外阴部清洁；采取左侧卧位，以减轻子宫的压迫；多饮水，以便有足够的尿液冲洗膀胱，降低细菌含量。

皮肤瘙痒的防治

孕妇在妊娠中、晚期就会发生全身皮肤瘙痒，这无须治疗，在分娩后可自行消退。发生的原因多为肝内胆汁淤积，叫妊娠期肝内胆汁淤积症，是由于妊娠期的胆汁淤积和雌孕激素的作用，引起胆红素排泄紊乱而诱发的皮肤瘙痒。

有些病例在皮肤瘙痒数日内至数周后出现黄疸，表现为皮肤和巩膜发黄，并常伴轻度恶心、乏力、腹泻及腹胀等症状，要引起足够重视，及时就医，以排除病毒性肝炎等严重疾患。

妊娠期，肝内胆汁淤积症的孕妇容易发生胎盘功能不全、胎儿宫内窒息、早产及产后出血等并发症，分娩后1～2周，瘙痒及黄疸可自行消退。

孕妇发生了瘙痒症，不要用热水、肥皂水擦洗。要少吃刺激性食物，尽量少搔抓，多吃新鲜蔬菜和水果。孕妇要保持情绪稳定，讲究精神卫生，切忌焦虑不安和精神苦闷。怀孕期皮肤瘙痒严重的应到医院治疗，降低血中胆酸浓度，缓解瘙痒，或用较安全的药物进行

治疗。

皮肤变化的防治

由于妊娠期间内分泌激素的影响，皮肤中的毛细血管扩张，血流量增加，皮肤的温度升高，颜色加深，同时皮下组织的液体增多，使皮肤看上去很滋润。但激素也刺激了黑色素细胞，使其产生了更多的黑色，致使出现色素沉着，乳晕、外阴、腋窝、腹中线等处皮肤颜色变黑。

有的孕妇在怀孕第5个月时，在下腹部可出现妊娠纹。这是由于下腹部的皮肤过于伸展，其表面出现了粉红色或紫红色的裂纹。分娩后这种裂纹会逐渐模糊不清，但一生不会完全消失。其实，这种皮肤并非只见于孕妇，有些过于肥胖的人腹部也会出现这种皮肤的裂纹。

孕妇应经常洗澡以保持皮肤清洁，消除疲劳，促进心神爽快，促进皮肤的排泄功能。经常更换内衣。妊娠后3个月，洗澡要用淋浴方式，要注意防滑，洗澡时间不要过久，以防头晕。洗澡水温要适中，过冷或过热都会刺激子宫，诱发早产。

第六篇

怀孕5月方案



孕期常识

孕期母体的变化

妊娠5个月时，孕妇的下腹部隆起已很明显，子宫也已增大了许多，大小与幼儿的头部相仿，子宫底的高度是15~18厘米。早孕反应结束，身心都进入安定期。由于食欲旺盛，体重增加，乳房也变得更加膨大起来。但因为心脏被子宫挤到上边去了，饭后有时感到胃里的东西不易消化。这个时期是胎儿最容易吸收母体营养的时期，因此，也是母体最容易患贫血的时期。



胎动已能被孕妇感觉到了。如果使用多普勒（测波动）法，可以听到有力的搏动。

孕妇体重的变化

在妊娠期间，孕妇和胎儿的体重都会增加，平均增长9~12.5千克，计胎儿3.4千克，胎盘0.65千克，羊水0.80千克，子宫增长1千克，乳腺增长0.40千克，血容量增加1.25千克，组织间液增加1.20千克，脂肪存储3.80千克，共12.5千克。

孕三四个月之内，胎儿发育和孕妇各器官组织改变刚刚开始，早孕反应影响食欲，体重增长较少，妊娠反应严重时还会体重下降。孕16~24周体重增加较快，平均每周增长0.6千克；孕25~40周体重

增加减慢，平均每周增长0.4千克；孕末期，胎儿体重增长很少，孕妇体重每周增长不超过0.5千克。

肥胖孕妇体内贮存的“燃料”足以满足母、胎热量需要。有专家建议，体重增加不宜超过9千克。瘦型孕妇孕前体重在45千克以下的，则注意多摄取些高热量食物，另外，动物高蛋白食物也是必不可少的，也要注意多摄入些，以增加体重。

胎儿发育

胎儿的发育状况

5个月时，胎儿发育迅速，体重已至300克，身长也已达到27厘米。全身长出细毛（条毛），头发、眉毛、指甲等已齐备。脑袋的大小像个鸡蛋。头重脚轻的身体分成3部分，并且匀称了许多。皮肤渐渐呈现出美丽的红色，皮下脂肪开始沉积，逐渐变成不透明的了。由于皮下脂肪少，所以不至于长得很胖。随着骨骼和肌肉的健壮，胳膊、腿的活动活跃起来，这时会感到明显的胎动。心脏的搏动也渐强劲起来，可明显听到胎心的活动。

胎儿智力发育

胎儿生长到第5个月时，手指可以单独地动作，会吸吮手指，动起来仿佛在跳舞似的。慢慢地会用脚踢子宫壁，向母亲传达“我很健康”的信息。

胎儿的胃中已产生可制造黏液的细胞，并会喝下少许羊水。脑虽然尚未产生皱褶，但基本的构造已经形成。神经系统逐渐发达，延髓

部分的呼吸中枢开始发挥作用，而且，前头叶也非常明显。

内耳区负责传递声音的“蜗牛壳”也完成了，可以感觉声音，因此，在这个时期可以记忆母亲的声音。这时母亲不妨多对胎儿说说话。

此外，胎儿对母体的压力反应也相当敏感，应特别注意。母亲可以感到胎动，发现胎儿成长的事实。此后，可以慢慢做生产前的准备工作。做家事等工作以适度地活动身体为宜，如此对腹中的胎儿也很有益处，但是请注意不可太劳累。



以前，怀孕期间的运动，尤其是游泳运动，根本不曾被人们想到。现代有很多母亲似乎很喜欢。到怀孕5～6个月的安定期时，经过医师的诊断，如果允许的话，不妨好好地享受游泳的乐趣。孕妇游泳有很多好处：

（1）预防过胖，解除运动不足的烦恼。

（2）初次怀孕的不安与烦恼、焦虑等情绪，借着身体运动来解除。

（3）缓和腰痛、静脉瘤等症状。

（4）增进孕妇之间的感情，借着聊天的方式，让你感觉怀孕是一件愉快的事。

（5）利用游泳调整呼吸，使生产的过程比较轻松、顺利。

（6）加强腰部及脚部的力量以促进生产。

要注意的是，下水前要做一会儿暖身操，出水后要避免让身体太冷。

有氧运动在妇产科医院也非常盛行。目的在于培养生产时的体力，不过，是否有兴趣非常重要。如果感到不适，腹部紧绷的话，应立刻停止。

孕妇做瑜伽可以在怀孕时审视自己的身体和心态，因此有乐趣的话不妨一试。

平常就习惯运动的人，只要不是剧烈的运动，持续进行也无妨。若为了安产而想做特别的运动，以游泳运动为最佳选择。

胎儿习惯的养成

瑞士儿科专家舒蒂尔曼博士的研究报告分析：婴儿的睡眠类型是在怀胎数月内形成，并由母亲决定。他将孕妇分为早起和晚睡两类，分别对新生儿进行调查，结果孩子的习惯完全与母亲相同，说明母子之间早已存在感应。

然而，新生儿与母亲保持协调一致是相当困难的，这种一致只维持在最初阶段。因为母亲产后会本能地调节情绪，而孩子却暂时做不到。

这项研究结果表明，出生后母子间的感应是在出生前就早已开始的那个感应过程的延续。早在胎儿出生前的几个月里，母亲和胎儿就已经把这一节律和情绪紧密地联系在一起了。

胎教方案

父亲帮胎儿做体操

胎儿需要母亲的爱，不但需要语言上的安慰、优美的乐曲，还需要有肢体的接触。经常抚摩胎儿，可以激发胎儿运动的积极性。也许不会明显感到胎儿反馈的信号——这种信号缓慢而有节奏，只有实践，才可能有清晰的感觉。

具体做法：用一个手指轻轻按一下再抬起。开始时，有的胎儿能迅速作出反应，有的则要过一阵甚至几天再做时才有反应。如果此时胎儿不高兴，他（她）会用力挣脱或蹬腿反对，碰到这种情况，就应立即停止。过几天，胎儿对母亲的手法习惯了，母亲手一按压、抚摩，胎儿就会主动迎上去。到6～7个月，母亲已能分辨出胎儿的头和脊，就可以轻轻推着胎儿在子宫中“散步”了。如果和着轻快的音乐与胎儿交谈和“玩耍”效果会更好。母子“玩耍”式的触摸训练从妊娠5个月开始，到预产期前2～3周之间进行，怀孕晚期尤为必要。每次时间不要太长，5～10分钟即可。此外，还可以给5个月以后的胎儿光的刺激，用手电贴紧肚皮一亮一灭照射，透过肚皮和子宫壁的微弱光亮，可使胎儿视觉获得一点信息，促进他眼球转动，并促进视觉神经发育。

亲密抚摸，也包括丈夫在内。做丈夫的可以用手轻抚妻子的腹部同胎儿细语，并告诉胎儿这是父亲的抚摸，并同妻子交换感受，这样能使父亲更早地与未见面的小胎儿建立关系，增进全家人感情。

父亲对胎儿的积极作用



许多婴儿对父亲的欢迎程度远远超过母亲，胎儿特别喜欢爸爸的讲话声，在爸爸的歌声和抚摩下，能用似乎“陶醉”了的轻轻摇晃动作来表示他（她）的满意心情。婴儿出生后哭闹时，母亲往往不能使其安静下来，而父亲却可以通过唱婴儿熟悉的歌曲和抚摩动作使其尽快安静下来或入睡。这大概与胎儿不喜欢高、尖、细的声音（这种声音常常会造成胎动增加）而喜欢低沉、宽厚的声音有很大的关系吧。请爸爸对胎儿讲话，是创造那种与出生后的婴儿建立亲切、深厚的感情的先决条件。

常与爸爸对话和玩耍的胎儿，每天到了经常与爸爸交谈的时刻，就会“急不可待”地动起来，好像是盼望与爸爸“游戏”的时刻快快到来，而这时爸爸也应马上与这位“调皮鬼”开始“玩耍”。

父亲抚摩胎儿并同他（她）说话，对做母亲的在心理上也是一种极大的安慰。这种天伦之乐，是孕育、养育、教育孩子的最好气氛。

同步营养方案

孕5月的益智食谱

怀孕5个月的孕妇，每天膳食中必须保证钙1.5毫克、维生素A300微克、胡萝卜素6毫克、维生素C10毫克。

小烧什锦

【原料】

主料：猪舌、猪心各250克，猪肉150克；

辅料：猪肝500克，水发玉兰片150克，化猪油、酱油50克，菜油250克，菌子5克，汤1 500克，食盐7.5克，味精1.5克，水豆粉125克，葱姜30克。

【做法】

①将猪舌、猪心出水，然后分别刮洗干净，煮熟，切成长约5厘米、宽1.5厘米、厚1.2厘米的条。

②玉兰片及鲜菜（菜头、萝卜或青笋均可）切成条；瘦猪肉剁细，放入碗内，加少许盐、水豆粉拌匀，再在八成熟油锅内炸成肉丸子；菌子用水发胀，淘洗干净，切成片，用清水漂起待用。

③炒锅置旺火上，放入猪油，至五成热时，先下葱、姜，然后依

次下食盐、酱油、肉丸子，加汤烧开，再连汤倒入锅内，用小火慢烧。

④猪心、猪舌等约烧20分钟，加入菌子、玉兰片，再烧约5分钟，而后加入蔬菜同烧，熟时，随即下水豆粉，勾成流芡，下味精起锅即成。

炒素蟹粉

【原料】

主料：水发冬菇15克，熟红萝卜、熟鲜笋各12.5克，熟土豆250克；

辅料：生油150克，白糖、精盐、米醋、姜末、味精、时令绿叶菜各少许（冬菇可用黑木耳代替）。

【做法】

①把熟土豆、红萝卜去皮撳成泥，鲜笋斩细，绿叶菜、水发冬菇均切成丝。

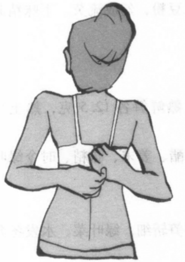
②炒锅内放生油熬熟，投入土豆、红萝卜泥煸炒，炒到起酥，再放绿叶菜和冬菇、笋同炒，并随加白糖、精盐、味精、姜末稍炒，最后淋少许米醋，即成。

同步保健方案

孕5月的保健措施

妊娠5月时，孕妇下腹部隆起已很显眼了，腹部有下坠、松弛之感，饭后食物在胃里不易消化，可以每顿饭减少些数量，将一日3餐分为4餐、5餐，即少食多餐。要争取吃些含铁多的猪、牛、鸡等的肝脏及海藻、绿色蔬菜，防止贫血症的发生。从这时起，做哺乳的准

备，开始做乳头的保养。为了做到有备无患，这时可制定出必需的育儿用品和产妇用品的计划，并开始一点点地做准备。这时期的胎动情况彼此差别很大。早的从怀孕17周即可感觉到，晚的到20周才感觉到。因此要记录首次胎动的日期，在做产前检查时，应告诉医生。如果每天持续的胎动突然消失，并持续一两天，这就有可能是胎儿有了异常情况，应立即去医院检查。



这段时期，孕妇也要加强对乳房的保养，因为这时如果乳房保养不好，将不利于哺育时乳汁分泌，所以，要采取各种方法护理好乳房。

乳罩的大小应随妊娠月份随时更换、调整。有些孕妇干脆不戴乳罩，任乳房自然悬垂，以为这样便不会压迫乳房，不会影响乳房的发育，其实这种观念是不对的。如果失去了乳罩的固定和支持，那么增大的乳房就会顺重力作用而向下垂坠，易引起淋巴和静脉回流障碍，还可以致乳汁停滞。

乳罩的质料以柔软的棉布为好。化纤类乳罩虽然较美观，但其脱落的纤维容易堵塞乳腺管，是导致现代妇女乳汁分泌不足的原因之一。另外也不要贴身穿腈纶衣、人造羊毛衫、毛绒衣、羽绒衣等。乳罩买来后要洗涤一遍再穿，平时也要勤洗勤换。洗涤乳罩时也不宜用洗衣机同其他衣物共同进行，避免脱落的细小纤维黏附于乳罩上而使乳腺管堵塞。

乳房是新生儿饮食之源。为了母亲及婴儿的健康，在怀孕期间就必须注意乳房卫生。为了保护乳头，在孕期尤其是后半期，要经常用清肥皂水擦洗乳头，既保持了乳头的清洁，又使乳头变得坚挺些。清洁后，最好在乳头、乳晕上涂上一层油。

妊娠5个月时便可以系腹带，系腹带应以感到舒适为准，不能太

紧，选择腹带最好选择不易皱成一团且易吸汗的漂白布，长为5米左右。系腹带时先在腹部对折，再一圈圈地缠绕。腹带的两端刚好在骨盆部位，腹带下侧贴住腰部，上侧稍有松动，刚好撑住腹部，这样绕一圈，然后在腹部正面折回，最后将腹带末端塞进腹带中间。妊娠后期，腹部增大，在腹部正面有时会难以折回，在侧腰部折回去也可，腹带至少要备2条，以便经常换洗。

同步运动方案

扭动骨盆

（1）孕妇仰卧，两臂伸直，双手摊平，双腿屈曲、并拢，双腿开始向左倒，直贴床面后再右中侧倒，直贴床面，这使双膝在空中划了一个半圆，同时带动骨盆运动，整个腰部来回扭动，但上半身要保持完全不动，连续来回做6次。

（2）左腿伸直，右腿屈曲向左倒，直贴床面，这使右膝在空中划一个半圆，再恢复到原位。然后右腿伸直，左腿屈曲向右倒，直贴床面，这使左膝在空中划一个半圆，再恢复到原位。整个运动中要保持上半身完全不动，连续来回做6次。

该运动在妊娠4～7个月之间做。

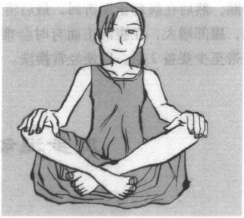
振动骨盆

（1）仰卧、双腿微曲，借助腿、腹胸部肌肉力量，使腹部提起，再使臀部抬高然后放下，放松。

（2）翻身面向床，膝盖及双手支撑身体，头下垂，再抬头挺胸，

后背翘起，再胸腹腰前移。重复练习，目的是锻炼下腹部肌肉和产道出口的肌肉。每天早晚各一次，进行 5～10 个来回。此项运动可一直进行到分娩时。

盘坐压腿



盘腿坐定，双手放在膝盖上，配合深呼吸，把膝盖向下推按和放松收回。这可放松髋关节，伸展骨盆肌肉。每次进行 5～10 个来回，盘坐压腿可一直进行到分娩时。

疾病防治

预防胎儿先天性心脏病

先天性心脏病是胎儿在母体生长过程中的缺陷所造成的心脏结构的异常。这是由心脏在胚胎时期发生发育障碍造成的。小儿心脏病大部分是先天性的。后天自然矫正的可能性是极其微小的（部分动脉血管未闭或小的间隔缺损，有极少数人可自然闭合）。没有什么药物可以促使心脏继续生长发育来弥补这个不足，只有靠心脏外科手术才能够矫正。患先天性心脏病的人，不论年龄大小，也不管症状的轻重，一旦确诊，就应当及时争取手术矫正的机会，以免随着年龄的增长使病情加重，甚至失去手术的机会，遗憾终生。

患先天性心脏病的病因是非常复杂的，遗传、社会环境因素、接

触有害物质等等都有可能致病。多见的是母亲怀孕时曾被病毒感染或发风疹所致，因此应从这几个方面进行预防。

预防胎儿患上维生素D缺乏病

维生素D缺乏病是小儿的常见病，但维生素D缺乏病并不都是小儿在生长发育过程中缺乏维生素D而发生的，有一部分小儿的维生素D缺乏病始于胎儿期。

胎儿维生素D缺乏病的发生原因很多：

（1）不少孕妇患有慢性肠道疾病、慢性胆囊炎、慢性肝炎、慢性肾炎等病，这些病的存在会影响维生素D的吸收。

（2）孕妇不注意营养平衡，食欲减退，进食减少，偏食挑食，致使维生素D的摄入不足。

（3）由于冬夏天气的过冷过热，孕妇晒太阳过少，皮内的脱氢胆固醇不能转化为维生素D。

以上几种原因导致孕妇体内维生素D缺乏，影响钙的新陈代谢，使母体内钙平衡失调。孕妇缺钙，不仅影响孕妇的正常生理功能，对于胎儿来讲，可使其骨骼发育、体重增长受到影响，发生先天性维生素D缺乏病。

可见，预防孕妇维生素D缺乏才能不使胎儿患维生素D缺乏病。孕妇平时要多晒太阳，患病后要及时治疗，注意增加营养，奶油、蛋黄、动物肝脏、鱼、虾、瘦肉及豆类都有丰富的维生素D，孕妇可多吃一些含钙丰富的食品如鲜牛奶、蔬菜等，骨头汤等也应多吃。

预防胎儿失聪的方法

胎儿耳朵发育从受孕后不久就开始了，所以，要预防胎儿失聪，关键在妊娠期必须注意下列问题：

合理用药

各种中毒性药物都可通过母体进入胎儿，影响内耳发育。即使在妊娠后期，内耳已经发育正常，胎儿也可能因受到某些药物的直接损害而造成耳聋。最常见的药物有抗生素，包括链霉素、卡那霉素、庆大霉素、新霉素、妥布霉素等，其他如抗疟药奎宁、氯喹及乙胺嘧啶、解热镇痛药等，也应慎重使用。

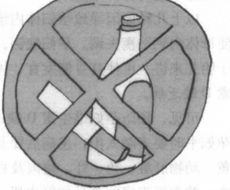
注意各种诊治

妊娠的3个月内，不要做X线透视与摄片，不使用同位素诊断和治疗疾病，更不能在妊娠期间做大剂量的放射治疗。

避免感染

有许多病原微生物都会通过胎盘影响内耳发育，因此在妊娠期间，不宜接触传染病，如流行性感冒、流行性腮腺炎、脊髓灰质炎、病毒性肝炎、乙型脑炎和梅毒等，并注意加强营养和室外活动，以提高母体的抵抗力。

忌烟酒刺激



烟、酒对胎儿的不良影响已越来越受到人们的重视，父母吸烟的新生儿，脐带血及血清中硫氰酸盐的成分明显增多。香烟的烟雾中含有大量的一氧化碳，会阻碍胎儿的生长发育，包括听觉器官的发育。

长期嗜烟和过量饮酒的孕妇，对胎儿的危害极大，因酒精和烟内的不良成分都会通过胎盘作用于胎儿而使胎儿发育异常或神经功能紊乱，婴儿出生后可有智力低下、听力不灵、走路不稳、头小和身材矮小等症状。

积极预防地方病

如呆小病是由于缺碘使甲状腺素合成不足，以致造成胎儿发育生长障碍的一种疾病。患病后，可使中耳与内耳发育畸形，以及中枢神

经系统发育障碍而造成耳聋。因此，孕妇要注意补充适量的碘。

怀孕期间确保健康

孕妇健康，可给胎儿生长发育创造一个良好的内在环境，从而减少耳聋的发生。如妊娠期间患糖尿病、毒血症等，可使胎儿发生内耳出血，严重的妊娠呕吐、先兆流产、全身麻醉的大手术等，对胎儿听力均有影响。

预防胎儿缺氧的方法

胎儿窘迫是胎儿在子宫内因为各种原因而出现的缺氧状态。

预防胎儿缺氧首先要做好孕期保健，积极防治妊娠期并发症，如心脏病、贫血、妊娠高血压综合征、肺结核等。其次要及时处理过期妊娠。妊娠晚期，如果经医生检查后确定为胎头位、臀位、横位等，孕妇不要自行采用膝胸卧位的方法来纠正胎位，避免发生脐带缠绕、脐带打结的危险。此时，孕妇应遵照医嘱注意休息，防止胎膜早破、脐带脱垂。分娩时，孕妇应避免紧张、恐惧，防止因肌体过度疲劳，引起产程延长、胎头受压过度而出现胎儿缺氧。除此之外，在怀孕期间孕妇要特别注意做好自我监护，胎动计数是一种简便的自我监护方法。如果胎儿缺氧时，早期会有躁动、胎动频繁等表现，这是胎儿因缺氧在挣扎。如果缺氧继续时，胎动将逐步减弱，次数逐渐减少。因此，如果孕妇1日内感觉胎动次数过度频繁或逐渐减少。甚至12小时未感胎动时，均应及时到医院诊查，千万不可贻误，以防不良后果的产生。

第七篇

怀孕6月方案



孕期常识

妊娠斑的处理

大多数孕妇在怀孕后皮肤色素加深，在面部颧骨上方，围绕眼眶到额部形成两边对称的棕色翅形色素沉着区，称为蝴蝶斑或妊娠斑，产后相当长时间内都不易消退。妊娠期色素痣（俗称痞子）也可以扩大，面部雀斑也常加重。

妊娠斑是一种色素沉着现象，一般来说不会引起病痛。这种色素沉着与妊娠后的内分泌变化有关，产后由于胎盘娩出，胎盘的内分泌作用逐渐减退并消失，妊娠斑也会渐渐消退，或色素沉着变少。所以有妊娠斑的孕妇不必担心今后的容颜。如果色素太深，面积太大，可以外敷维生素 B_6 软膏、防晒霜等面部皮肤保护剂，同时应避免太阳曝晒，以免色素加深。

临床上中医常根据孕产妇的具体情况而推荐其服用六味地黄丸加益母草膏之类的剂药。

孕妇要谨记不可乱用面膏药物，否则常会引起过敏性皮炎并加深色素斑。

妊娠纹的防治措施

妇女怀孕以后，随着腹部增大，在腹壁上会出现一条条花纹，人们称它为妊娠纹或花肚皮。防治妊娠纹要从两方面入手，一是消除或减少致病因素，如羊水过多、胎儿过大等，这样可减少因子宫过大而使腹部过度膨胀的因素。还有要合理调制饮食，避免营养过剩而产生

巨大胎儿等。二是要加强腹部皮肤、肌肉弹力纤维的弹性，使腹部保持足够的弹性，以适应腹部的膨胀。这就需要孕妇在孕前注意体育锻炼，特别是要注意腹部锻炼，如做仰卧起坐、伏卧撑等。经常坚持腹部锻炼的人，妊娠纹的发生很少，即使有也很轻微。

孕期母体的变化



妊娠6个月时，孕妇下腹部的隆起已非常明显了，体重也较先前增加了许多，子宫底高18～21厘米，此时期孕妇下半身容易疲劳，有时背肌、腰部疼痛。由于长大了的子宫压迫各个部位，使下半身的血液循环不畅，因而格外容易疲劳，而且疲劳很难解除。乳房也更大了，乳腺也发达了，有的人洗澡时或洗澡以后，会流出淡淡的初乳。还有，由于钙质等成分被胎儿大量摄取，有时会患牙病或患口腔炎。

虽然初产的人对胎动的感觉不那么灵敏，但在这个时期几乎每一个孕妇都会感觉到胎动。

胎儿发育

胎儿的发育状况

妊娠6个月时，胎儿身长已至34厘米，体重也已达660克，身体看上去已有匀称感了，但皮下脂肪还很少，故还较瘦弱，由于皮下脂肪的缘故，皮肤呈黄色。从这时起，在皮肤的表面开始附着胎脂。

胎脂是从皮脂腺分泌出的皮脂和剥落的皮肤上皮的混合物。它的用途是，一直到分娩给胎儿皮肤提供营养、保护皮肤；同时在分娩时起润滑的作用，使胎儿能顺利地通过产道。

这时期，胎儿浓浓的头发、眉毛、睫毛等都已能看清。骨骼已相当结实了，如照 X 光照片，能清楚地看到头盖骨、脊椎、肋骨、四肢的骨骼等，关节也在这个时期开始发达。

如果这个时期胎儿产出，新生儿有浅浅的呼吸，可存活数小时。



胎儿智力发育

第6个月的胎儿全身的骨骼架构已经完成，无论从哪个方面看，都与婴儿相差无几。

这期间，胎儿大脑的成长相当惊人，在此之前没有皱褶平滑的状态，在这个时期开始产生皱褶，非常接近成人的脑部构造。

这一时期没有养成每天散步习惯的母亲，应从此开始培养散步习惯。怀孕之后，散步是一件乐事。在散步过程中，胎儿也会配合母亲舒展筋骨，如果你对他（她）说："乖乖马上就到了。"他（她）便会安静下来。散步的时间以早晨10点到下午2点或3点时最佳。这个时间段最不容易引起子宫收缩。但如果在盛夏的这个时候散步，可能会因中暑而昏倒。不如利用早晨或傍晚的时间进行，比如利用傍晚去购物的时候，顺便动动脚、散散步，这个方法比较不错。

胎儿听觉发育与训练

研究成果表明，6个月的胎儿就开始凝神倾听，在各种声音里，母体的心脏节奏是胎儿最关注的声音，这能使他（她）对所处环境

无忧无虑。对外部世界的声音刺激，胎儿也会立即做出反应，像音响能使胎儿心律变快，汽车喇叭声会使胎动频繁等等。

此外，科学家们还发现，如果胎儿在母体内患有先天性耳聋，通过听力训练可以做出初步的诊断，当胎儿出生就可以采取相应的措施。

胎儿嗅觉发育与训练

胎儿的嗅觉与视觉一样，在出生之后才开始迅速发育。

胎儿鼻子里的嗅毛可以感觉味道。当嗅毛接触到味道分子时，即转变为电讯号传达至胎儿脑部，并且辨别味道的好坏。

这个味道分子是空气中相当微小的粒子，由于只有嗅毛才能产生作用，所以，羊水中的胎儿很难发挥嗅觉功能。

但是，主司嗅毛生长或接收来自嗅毛发出之信号的脑，大约在怀孕6个月左右完成。所以，怀孕这一时期仍然可说是嗅觉的准备阶段。

胎儿出生后数天之内，母亲的味道清楚地通过嗅毛传达至脑中并记忆下来。虽然和婴儿的嗅觉不同，然而，母亲也会有相同的反应。

在英国有一个推广母乳哺乳运动的团体，他们指出，职业妇女在职场挤母乳的时候，如果事先闻一闻有婴儿味道的内衣，母乳的分泌量会比平时更加充足。而且，一定要拿自己宝宝的才行，否则不发挥作用。由此可见，新生儿与母亲仍然是一个整体，息息相关。

胎儿思维发育与训练

随着大脑的发育，6个月之后的胎儿就会产生意识萌芽，还有可能影响神经系统。在这段时间里，胎儿意识很少受到应激反应的影响，因为胎儿大脑尚未成熟，必须首先感知母亲的情感之后再做出反应。

这就是说，要把情感转换为情绪得有一个感知过程，还要求大脑皮质具备复杂的心算能力。这时的胎儿开始具有明确的自我，并能将感觉转换为情绪而形成“思维路线”。

当胎儿识别能力逐步提高，理解能力也会不断增强。随着记忆与体验的加深，胎儿的精神也从无意识存在发展为有意识的存在。

胎教方案

胎儿对音乐的感觉

胎儿对富于节奏感的音乐、儿歌等可形成较强的记忆。

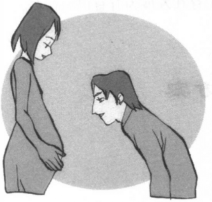
胎儿在子宫内已经对外界的声响有记忆能力，不过大脑皮质尚未达到发达程度，这一过程还不能等同于成人的记忆，它仅仅是动物对声光所产生的那种条件反射水平上的记忆。但一般过几个月这种记忆就会消失，需长期巩固。婴儿脑较稚嫩，具有可塑性，记得快忘得也快，半永久性记忆一般在3岁以后才形成。

研究已证明，胎儿在6个月时已具备听觉，此时播放音乐，胎儿可经由母腹接受的声音，并能引起胎儿心率以及胎动的变化。

科学家们研究发现，孕妇在怀孕6个月后反复朗读某一故事或重复听一支乐曲，新生儿在其出生后数小时居然表现出能辨认此故事或音乐的特殊反应。声音的振动、母亲情绪和呼吸的变动，都能对体内某些激素物质及有关的神经介质的分泌产生影响，这些激素物质可经过胎盘进入胎体，构成“胎教”的物质基础。事实上，并不是说胎儿懂得音乐及故事，而是外环境改变（包括声音）可对胎儿大脑发育产生间接性影响。

呼唤胎教法

呼唤胎教又可称为“母儿对话”，是孕妇及其丈夫与胎儿的语言沟通。孕妇不仅可以把日常生活中的事像讲故事一样讲给胎儿，而且可以有计划地、由浅入深地向胎儿朗诵儿歌童谣等。



语言是人类区别于动物的根本特征，它在人的一生中起着极为重要的作用。培养胎儿语言能力的捷径是，在胎儿期即对孩子进行语言诱导。这种诱导包括两个方面的内容：日常性的语言诱导和系统性的语言诱导。日常性的语言诱导指的是父母经常对胎儿讲一些日常用语，系统性的语言诱导是有选择、有层次地给胎儿听一些简易的儿歌等。

同步营养方案

孕6月的益智食谱

橘味海带丝

【原料】

主料：干海带、白菜各150克；

辅料：白糖、味精、醋、酱油、香油、香菜段各适量。

【做法】

①干海带放锅内蒸25分钟左右捞出，放热水中浸泡30分钟，捞出切成丝；白菜洗净，切成丝。

②把海带、白菜，码放在盘内，加酱油、白糖、味精和香油，撒入香菜段。

③把干橘皮用水泡软，捞出，剁成细碎末，放入碗内，加醋搅拌，把橘皮液倒入盘内拌匀即可。

金果银耳

【原料】

主料：银耳10克，金果（梨、苹果、香蕉、橘子均可）200克；

辅料：桂花少许，白糖、湿淀粉各适量。

【做法】

①银耳用温水发1小时，清洗净后，放入碗内，加水300克，上屉用中火蒸2小时。

②蒸好后，把原汁滤入锅内，加入白糖和适量清水，用小火略煮，使之溶解，撇去浮沫。

③鲜果切成指甲大小的块，放入锅内煮沸，用湿淀粉调稀勾芡，倒入碗内。

④吃时，碗上铺一层银耳，撒上桂花即可。

同步保健方案

孕6月的保健措施

妊娠6个月时，由于孕妇下腹部的隆起已非常大了，致使身体有前倾趋势，特别在上、下楼梯，登高凳子时，要特别注意不要摔倒。从这时起是非常容易疲劳的时期，要注意充分休息，不要睡眠不足。

条件允许的话，中午应睡上一两个小时的午觉。不要忘记牙齿的保养。如果口腔不清洁，易患龋齿和口腔炎。如果有病牙，在这个时期治疗最合适，因为这时身体、心情都比怀孕初期大大好转。但不能仅仅因为这一点，而过分加重工作。有工作的孕妇特别容易有这个倾向，所以应提请注意。

4周一次的产前检查要坚持去。

同步运动方案

使用放松技术

如果从未学习过放松技术，妊娠是理想的机会。孕妇学会如何放松，将帮助维持孕期健康、顺利分娩，并享受与胎儿共处的每一刻。

利用妊娠期学习如何自我放松可是个难得的机会，否则将永远有做不完的事情。今天必须做什么？明天又要做什么？什么是根本就不必做的？如果有人让孕妇做过度劳累的事情时，要学会巧妙地说“不”。每天为自己和为夫妻两人共处留出一点时间。由于自己是孕妇，应该放松，不必为自己的放松而有罪恶感。

缓释精神压力

一定的精神压力在人的一生中是最必要的，它可以使人提高竞争能力，应付和处理遇到的任何危机。压力太小不能使人充分施展才能，压力太大又会使人烦躁、易怒、易疲劳并且容易生病。

胎儿在子宫内发育时就遇到身体所分泌的压力激素，这对胎儿是有好处的。还将为其在出生过程中经历压力做准备。但如果孕妇的血液中持续存在这种化学物质，就会对宝宝产生不利的影响。正确处理好压力，能提高肌体的应急能力。

怀孕阶段身体和情绪的巨变，使身体的每个组成部分都会受到影响，例如呼吸系统、心血管系统、神经、排泄、内分泌和生殖系统等。孕妇可能为患有莫名的头痛、胃痛和肌肉痛而感到害怕和担心，这此疼痛信息都是由于肌肉紧张引起的。适应一段时间以后，会感到舒适一些，孕妇要穿宽松的衣服，这对胎儿生长有利。每天留出一些时间锻炼10步减压法。这将使孕妇体会到当肌肉紧张时是怎样的感觉，放松时又是怎样的感觉。

学习如何呼吸

人们可能不知道肺在自己的肌体内占据多大空间，肺从锁骨上方向下延伸至膈肌。仅作浅呼吸是不能够满足身体对氧的需求的，尤其大脑的耗氧量最高，而且缺氧会使肌体的应急能力降低。

花点时间测定一下自己是否具有健康的呼吸机能。方法是，坐着将双手放置于腹部隆起处。当吸气时将气吸入肺内，会感到腹部隆起，呼气时腹部又变得较平坦。当然，许多人是用相反的呼吸方式，即吸气时腹部变扁。



肩膀放松意味着呼气，吸气时肩膀尽量上提，体会怎样做深呼吸，最大限度下降或提升双肩就能达到深呼吸的目的。当肩膀放松的时候，呼吸是均匀的，要养成经常检查双肩是否放松的习惯，尤其是当感到紧张的时候。高举双臂，慢慢向前、向后甩动双臂而转动双肩。毫无疑问当双肩松弛时，呼吸就是均匀的。

快速清除紧张情绪

当感到紧张的时候，为了立即放松可用快速放松法锻炼。深深吸气，使肺部完全被气体充满，然后慢慢从口中呼出，让气流带着紧张情绪从头顶流向脚趾。当气流完全排出，再吸气，将肺充满。然后轻轻呼气，同时依次放松前额、上下颌、肩、手、腹部和腿。呼气能清除身体的紧张情绪。无论任何时候，只要感到紧张就做深呼吸。

10步法缓解压力

每天拿出约20分钟的时间，找出肌肉紧张和放松的区别。

①戴上耳机，调暗灯光，坐在舒适的椅子上或躺下——怀孕4个月后不能平躺，用垫子支撑着腹部侧卧。

②用一段时间平静下来，脑子中不考虑其他事情。

③现在伸展脚趾，感到牵拉力，然后慢慢放松，再摇动数下。

④用力绷紧两膝和大腿肌，保持几秒钟，感到用劲儿。保持几秒钟，然后放松，让大腿向两侧摆动。

⑤绷紧腹肌，给胎儿一个大的紧缩力，然后尽量放松，使胎儿的活动空间加大。

⑥握拳，保持一段时间，然后松开手指。

⑦尽量向上提肩，保持一段时间后再放下，反复进行。使双肩感到放松和舒适。

⑧口微微张开，皱紧面部肌肉，然后放松，反复进行。

⑨放松一会儿，体会身体的感觉。在深呼吸和静息时，胎儿会得到更多的氧气。

⑩每当准备打哈欠、伸懒腰时，就慢慢坐起，准备做必须做的放松10步法。

学会松弛技巧

不耐烦、容易生气、精神不集中及对性交不感兴趣等均表现为疲劳的迹象。充分的休息可纠正上述症状。当你在晚上不能得到充分睡眠时，在白天若有时间的话就需考虑小睡，或者只把脚放平松弛一下，紧闭双目5~10分钟，把脚放平休息可充分地恢复精神。

意想锻炼法

最好的办法就是学会松弛技巧，你一旦习惯使用它，就能在几分钟后重新恢复精力。如果你希望能控制自己，以便在30秒钟内松弛下来，可以做下列意想锻炼法：

①首先采取舒适的姿势。

②深吸一口气并屏住5秒钟，慢慢数至5，然后呼出。

③使所有肌肉松弛。

④集中呼吸并重复2~3次，直至完全松弛为止。

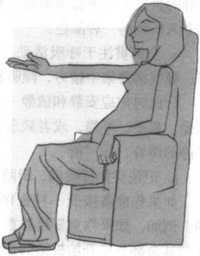
⑤回想一下过去最愉快的事，这有助于你使用想像和克服思想障碍，以便能更多地学会控制自己。上述方法在妊娠和分娩时是有用的。

松弛技巧

①全身松弛法。此法包括依次解除你身体各部位的压力，这通过收紧和放松的办法就能学会。当你能够放松体内的大部分肌肉，无需身体的其余部分收紧就能使子宫收缩时，你就会在分娩时感觉到有所区别。

无论何时，只要有可能就休息，就不要等到身体实在疼痛和疲倦时才强迫自己躺下。

如有可能，最好每日按下述方法练习2次，共15~20分钟。在饭前不久或饭后1小时左右练习为宜。



a. 仰卧取舒适位置或用软垫垫着。

b. 闭目。

c. 注意力集中在右手，收紧一会儿后放松，手掌朝上。

d. 觉得手有沉重感和热感时，朝地板或软垫方向按压肘部，放松。

e. 此时通过你的身体右侧、前臂和上臂向肩部收紧。耸肩然后放松。

f. 重复做身体左上侧。你的手、手臂和双肩将有沉重感和热感。

g. 双膝翻向外侧，放松臀部，向地板或软垫轻压背下部。放松，让松弛气流进入腹部和胸部，使肌肉有沉重感和热感。

h. 呼吸应开始慢下来。如未能慢下来，尝试在每次呼吸之间数至“2”便慢下来。

i. 此时放松颈部和颌骨，连同唇部、颌骨下垂，舌头放在口腔底部，面颊放松。

j. 要对额部和眼周肌肉特别注意，以消除任何皱纹。

②精神松弛。你一旦掌握了松弛肌肉的技巧，你就可以按下法进行精神上的松弛了。

a. 通过有规律和缓慢地呼吸清除思想上的焦虑、担心和其他杂念，全神贯注做呼吸运动，十分缓慢和均匀地默念“吸气、屏住、呼气”。

b. 使愉快意念流通至头部，免除杂念。

c. 如出现任何烦恼时，可在呼吸运动中默念“不要有杂念”或恢复全神贯注做深呼吸。

d. 紧闭双目，想像诸如清澈的蓝天或平静的蓝色大海等和平、安静的景象。试图想像出愉快和蓝色的景象，因为蓝色已证明是特别能令人松弛的一种颜色。

e. 全神贯注于呼吸活动。要感觉它是如何缓慢和自然的。每次呼、吸气都要集中精力，倾听着你的呼吸。

f. 此时你应安静和镇静——想重复有镇静感觉的话，可以想像诸如爱、和平、平静，或者默念音节简单的词语等等。呼吸时要考虑用平静的声音，如“呀”。

g. 记住要保持脸部、眼睛和前额肌肉松弛，并使前额有凉感。

如果你准备接受一种程序，那么先采用松弛方法是对你有帮助的。例如，如果你重复镇静意义的词语或两肩下垂，这就可能是你身体的其余部分要开始松弛的征象。每当练习松弛方法时，一定要以最有把握的办法做深呼吸。

呼吸技术

你在产前体操训练班中，很大部分时间用于学习如何放松身体及掌握不同的呼吸技术。学会不同的呼吸法是很重要的，在分娩中你将

能够在不同的时间里使用到每一种技术，以此来帮助你放松，保存体力，控制身体，抑制疼痛，以及使你感到镇静，免受恐惧。一旦你意识到只要通过集中精力呼吸就能对你的身体产生高度的控制作用，那么，当你开始分娩时，你就会有信心并会采用同样的技术。

①深呼吸。当你吸气时，你会感到肺的最下部充满了空气，肋廓下部向外和向上扩张。如果你舒适地坐着，有人把手放到你的背下部，你将能够通过吸入空气使其移开。这有点像叹气结束时的感受，随之而来的是缓慢而深沉地将气呼出。这会产生一种镇静的效果，子宫收缩开始和结束时做上述呼吸是最理想的。

②浅呼吸。只要使肺部的上部充气，这样胸部的上部和肩胛将会上升和扩大，如果你的伙伴将手放到你的肩胛上他便会感到这一点。你的呼吸应丰满而短促，嘴唇微微开启，通过喉部把气吸入。浅呼吸约10次之后，你大概就需做一次深呼吸了，之后你再做一次。当子宫收缩达到高点时即可采用这种浅呼吸。

③浅表呼吸。最容易和最有用的方法就是“喘气”，这种方法就是进行浅表呼吸。你可把这种方法设想为“喘气、喘气、吹气”。分娩时，你会被要求做多次的喘气，其中一次是在子宫颈全开张之前，在过渡到停止往下施加腹压期间进行的。在痛苦的子宫收缩期间用喘气同样是有用的。为了停止换气过度，可喘息10～15次，然后屏住呼吸默数5下。

选择舒适的姿势

当你的腹部增大以后，再照通常的姿势坐下或躺下可能会感到不舒适了。特别是在妊娠末期，如果你仍采用平躺的姿势躺一段时间，那么胎儿的重量将会使分布在你背部的大血管受到压迫。

躺下

侧身躺下，处于上方的大腿和手臂向上弯曲，另一只手臂放在体侧。如果在膝部和大腿下面垫上一个或几个枕头，那么，你会觉得这

样姿势更为舒适。

减轻背部疼痛

只要你感到舒适，可以平躺着，在双膝下垫些软垫，就是一种非常好的休息姿势，尤其是如果你背部有些不适时更应如此。

抬高双腿

平躺下，在臀部垫些软垫，离墙大约 45 厘米。伸起双腿，倒放在墙上。双腿伸直并尽量分开至觉得舒适为止。



斜靠的姿势

如果你觉得侧身躺着还不能休息的话，那么可以用一种向后斜靠的姿势，需要多少枕头就用多少。把一些枕头放到膝盖下面，双膝就能柔和地屈曲，这同样有助于你。

挺身坐起

这一姿势有助于加强背部肌肉。你可能会发现在腰背部垫上一块软垫会更舒适，特别是驾驶汽车时更是如此。为了在工作时得到休息，将双腿平放在与髋部等高的位置。如果你使双腿屈起，就可增强小腿背后的肌肉。

盘腿而坐

盘腿而坐，或者将双腿放在一起，挺直背部，张开腹股沟，使大腿内侧绷紧。轻轻地将大腿向下压，以增加这种伸展，以便能在分娩期间更好地使双腿张开。

叉开双腿

肩膀和背部垂直，叉开双腿坐着，这对脊柱、大腿内侧和腹股沟都有好处。屈起双脚会感到沿着大腿有紧张感。你的双膝和脚趾一定要朝上。

血压下降会使你不舒服并感到头晕目眩，而且还能使痔疮加重。

采用这种姿势睡觉是不可取的，只能用于短时间的休息，或者躺下做体操时采用。使用枕头和软垫也会有助于你，不过不要在头下放太多的枕头。否则你的脊柱将会过度弯曲。坐着的时候不要将腿盘起或者用力弯曲，因为这会加重静脉曲张。

疾病防治

高血压孕妇要注意的问题

（1）孕20周前到医院进行围产保健，测量血压并确定基础血压，以后定期检查，发现异常及时处理。

（2）保证充足的休息时间，适当劳作，但要避免过劳及精神创伤，心情应舒畅。

（3）高血压合并妊娠时，在孕中期有血压下降现象，对母体虽有益，但可影响胎盘灌注，对胎儿不利，故一般不给降压、利尿剂，除非舒张压持续在14.6千帕以上时，则可适当治疗。

（4）高血压孕妇容易并发妊高征，发生率30%左右，如出现蛋白尿、水肿等妊高征症状时，应积极治疗，避免并发症的发生。一旦胎盘早剥、肾盂肾功能衰竭、胎儿宫内发育迟缓等，应及时终止妊娠。

（5）加强胎儿胎盘功能监测，并指导孕妇自我监测。数胎动是最简便的自我监测方法，孕妇最好左侧卧位以增加胎盘灌流量。

（6）要严格控制盐的摄入量，可适当注射镇静剂。

预防畸形胎儿

在妊娠的中、后期，环境因素常常影响胎儿，虽然不可能造成躯体畸形，但可能造成孩子出生后生理功能失常和行为异常，这就是先天性行为畸形。新生儿脑麻痹、精神迟缓，以及行为和语言学习困难等病症，常是因为母亲在妊娠时发生过高血压综合征、阴道流血、营养不良以及吸烟、饮酒或用药不当所引起的，因此，必须注意这些现象的发生。

怀孕后期用药不慎也会使胎儿脑损害而造成行为畸形，如碘胺药进入胎儿体内，就会引起胆红素脑病。有胆红素脑病的孩子出生后就会有痴呆行为，过多摄入维生素 A 也会造成神经细胞分裂周期延长，使细胞数量减少。

第八篇

怀孕7月方案



孕期常识

孕期母体的变化

妊娠7个月时，孕妇不但下腹部的隆起已非常明显，而且上腹部也膨大起来，子宫底的高低已位于肚脐上了，高度是21～24厘米。子宫越来越大，压迫下半身的静脉，因此会出现静脉曲张，而且由于子宫压迫骨盆底部，便秘和长痔疮的人也多起来了。挺着大肚子走路，为取得重量的平衡，就要昂首挺胸，这就更容易引起后背和腰部的疼痛。因受激素的影响，髋关节松弛，有时会股部颤抖，步履艰难。也有的人会有腿肚子抽筋、眼花、神志昏迷等症状。

孕妇身心的变化

怀孕晚期心理特点主要是担心分娩问题，如胎儿多大、是否能顺利生下来、是否需要剖宫分娩、是否能到条件好些的医院分娩等。与此同时，孕妇产生恐慌、担忧，甚至要求医生做剖宫产。其实，完全不必要这么多虑，只要孕妇按时做产前检查，在孕37周时由医生做全面的鉴定，并与医生配合，有见红、不规律宫缩（肚子一阵阵变硬，腹疼）、阴道流水等情况时及早到医院检查，绝大部分产妇都会自然顺产。

胎儿发育

胎儿的发育状况

胎儿经过7个月的发育，体重已达1千克左右了，身长也有30多厘米了，脸部轮廓也已能分清了，头发已长出5厘米左右，全身有毛覆盖着。眼睑的分界清楚地出现，眼睛能睁开了。外生殖器也逐渐清晰，男孩子的睾丸还没有降下来，但女孩子的小阴唇等已清楚地突起。吸乳的力量还不充分，气管和肺部还不发达。为此，如在这个时期早产，尽管有浅浅的呼吸和哭泣，但存活的可能性比较小。但是，现在随着未成熟儿医学的发达，存活的可能性越来越大。这时脑的发育也有进展。



胎儿智力发育

事实上，孕妇应于怀孕初期便常常与腹中胎儿交流、谈话，不过，因为胎儿在第7个月时才能更清楚地分辨喜欢或讨厌的声音，所以，现在开始也不迟。

胎儿喜欢的声音莫过于母亲的声音。胎儿在出生之前就是听着声音长大的：子宫里血液流动的声音，母亲与父亲温和的谈话声……

母亲偶尔因为吵架而变得尖锐的声音、电话铃声、门铃声、电视

的声音、唱片的声音……所有生活中的声音，这些都是无法避免的，所以，母亲应尽可能整合这些声音，以提供舒适的声音环境给胎儿。

孕妇中午做完家务事之后，坐在沙发上，双手贴着下腹，因为胎儿的头应该在这个位置，然后温柔地与胎儿说话。对于说话感到为难的孕妇，不妨为胎儿读读故事书。但是，不要一直存着希望胎儿聪明的想法。爸爸也要对胎儿说说话，不妨在晚餐后进行。

胎儿对这种说话的方式，会在腹中做出反应。此时，母亲不仅感觉到胎儿在肚子里活动，而且能感觉到胎儿可能在诉说着什么事情。刚开始或许还不知道，慢慢地就可以理解了。

俗话说："睡觉的孩子容易长大。"这个观点也可以用在胎儿身上。腹中的胎儿也会睡觉。如果孕妇的睡眠姿势与胎儿的姿势不相合，恐怕孕妇的睡眠质量就会受到影响。

解决的办法是在腰部垫个枕头，或是侧躺时在双脚或腹侧夹个小坐垫，寻找容易入睡的姿势，左边向下，腿稍微弯曲，不仅容易入眠，而且胎儿也不会动得太厉害。

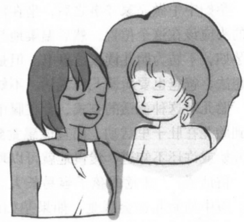
怀孕时期，母亲如果能睡得很熟，睡眠时脑部的脑下垂体会分泌出成长激素，这不是为了帮助母亲成长，而是为了胎儿成长所分泌的，甚至是胎儿成长不可或缺的物质。

另外，这个激素具有帮助母亲迅速消除身心疲劳的效果。许多母亲怀孕前常抱怨无法好好睡眠，但是，怀孕后反而变得比较好睡，容易入眠，这是因为为了释放出胎儿所需的激素，母亲身体自然发生变化的缘故。

胎儿语言发育与训练

实际上胎儿在母腹中就已经具备了语言学习的能力。根据胎儿这种潜在的能力，只要母亲不失时机地对胎儿进行认真、耐心的语言训练，那么等到胎儿出生后，在听力、记忆力、观察力、思维能力和语言表达能力将会大大超过未经语言训练的孩子。

根据胎儿具有辨别各种声音并能做出相应反应的能力，父母就应该抓住这一时机经常对胎儿进行呼唤训练，也可以说是“对话”。在对话过程中，胎儿能够通过听觉和触觉感觉到来自父母亲切的呼唤，增进彼此生理上的沟通和感情上的联系，这对胎儿的身体和情商发育是很有益的。



胎儿味觉发育与训练

胎儿在7个月左右已经具有感觉味道的能力。因为如果给7个月的早产儿甜味的东西，他（她）马上就有反应。

感觉味道的味蕾，在怀孕3个月时逐渐形成，直到出生之前慢慢完成，不过，在怀孕7个月左右时已基本完成。尤其对甜味与苦味的感觉，发育比较迅速。

胎儿在感觉到甜味时除了会心跳外，还会吸吮，尝到苦味时还会做出吐舌头表示讨厌的动作。

由于基本的味觉已经发育完成，所以，婴儿出生后马上可以分辨母乳及其他味道的差异。

胎教方案

抚摩胎教法

抚摩胎教是孕妇或其丈夫用手轻轻抚摩孕妇腹壁的胎儿部位，使

胎儿感受并做出反应，有人将抚摩胎教称为“胎儿体操”。抚摩胎教可以促进胎儿的运动神经发育。

抚摩胎教应选择在怀孕6个月以后，每天晚上胎动较频繁时进行。孕妇应平躺在床上，全身放松，以双手从上至下、从左至右地抚摩胎儿。

胎儿在被抚摩以后，可能会有轻微的动作，而且经过一段时间以后，胎儿会与父母的动作相配合。但如果胎儿反应剧烈，就要立即停止抚摩。开始时，即使胎儿无反应，也不可过于用力按压腹部，否则会有副作用。

抚摩胎教每次持续5~15分钟，每日1次，每周3日。如配以轻松、愉快的音乐进行，效果更佳。注意：宫缩出现过早的孕妇不宜使用这种方法。

“踢肚游戏”胎教法

“踢肚游戏”胎教法适宜在妊娠6个月之后进行。具体的做法是：感觉胎儿踢肚子时，孕妇轻轻拍打被踢的部位，然后等待第二次踢肚，一般一两分钟后，胎儿会再踢，这时再轻拍几下，接着停下来，如果这次拍的部位与上次不同，胎儿会向你改变的地方再踢。注意后拍的位置离原胎动的位置不要过远。每天进行两次，每次数分钟。这样能锻炼胎儿的反应能力，促进神经系统传导通路的建立，并增加胎儿的体质。据调查，经孕妇应用此法后出生的孩子与未用这种方法训练的同龄孩子相比，学站、学走、手足的灵活性以及语言能力都明显优越。但是，有一种情形除外，那就是有习惯性流产史和早期宫缩的孕妇，不宜用这种胎教方法，以免引起意外。

同步营养方案

孕7月的益智食谱

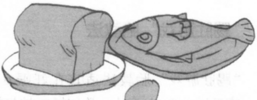
鱼吐司

【原料】

主料：面包、净鱼肉各150克，鸡蛋1个；

辅料：猪油150克，料酒、淀粉、盐、味精、葱、姜各少许。

【做法】



①将面包去边皮，切成厚2厘米的片4块；鱼肉斩成泥，加蛋清、葱、姜、酒、味精一起拌匀。

②将调好的鱼泥分4份抹在切好的面包上，用刀抹平。

③锅内放入猪油烧至五成熟时，下鱼炸，至呈黄色后出锅。

④每块切成8小块，盘边上加甜酱、少许水、糖，用筷子拌匀，上笼蒸5分钟，加麻油即可。

红烧兔肉

【原料】

主料：带骨兔肉1 000克；

辅料：葱20克，姜、青蒜、白糖各5克，料酒10克，桂皮、胡椒粉、八角各0.5克，味精1克，花生油100克。

【做法】

①将兔肉洗净泡去血水，剁成3厘米见方的块，放入清水锅中煮开后捞起，再冲洗1次。葱切块，姜拍松，青蒜切成末。

②锅置中火上，入油烧热，下兔肉块炒干水分，放料酒、精盐、葱、姜、白糖、桂皮、八角和开水（浸平肉块）一起烧开，撇去浮沫，盖上锅盖，改用小火烧至兔肉熟烂时，再用旺火烧浓汁汤，拣去葱、姜、八角、桂皮等，加味精、青蒜末，撒上少许胡椒粉起锅即可。

同步保健方案

孕7月的保健措施

这段时期孕妇要绝对避免大幅度运动，尽量不走楼梯。腿抽筋和静脉曲张的人，不要长时间站立，下半身不要系带子，而且睡觉时把脚稍微垫高一点是有好处的。静脉曲张如果破溃，会大量出血。最好在静脉曲张处，用紧短袜或紧身衣加以保护。拿重东西、向高处伸手、突然站起来等，都是应该避免的动作。为了不造成便秘，应在每天早上喝牛奶和水，并多吃水果和纤维素多的蔬菜。另外，产前检查时，一定要再做一次贫血检查。

同步运动方案

双肩环绕

双手放在肩头，手心向下，分别向前后环绕，练到肌肉微微发酸

为止。此种锻炼，可锻炼胸肌和乳腺，为产后哺乳做准备。

伸展运动



伸展运动是锻炼开始和结束的重要组成部分。它能够帮助缓解某些常见的妊娠不适，例如腿脚抽筋。但是，在伸展活动以前，先要柔和地活动肢体，以温暖肌肉，要当心伸展过度。

腿部伸展

两脚稍微分开，右脚后退一步，左膝稍弯曲。压右脚跟，上身稍微向前倾斜，直到右腿肚有牵拉感，然后复原。如果腿肚牵拉感不明显时，则向后移动一下右脚。再换左脚，反复进行。

伸展大腿前部

两脚分开与臀部同宽，左手扶椅背，微屈左膝，向前抬右腿，手抱小腿。然后屈右膝，使右膝与左膝并列，右脚踝位于臀部之下。稍微向前倾斜骨盆，保持一会儿，直到有牵拉感，然后松开。再换左腿做同样的动作，并反复几次。

侧伸展

两脚分开与肩同宽，膝部微屈。左手卡腰，向上伸右臂至头顶上方，身体向左弯，幅度超过左肘关节，保持一段时间，直到感到有牵拉感为止，然后复原。再换右侧做同样动作，并反复几次。

上臂的伸展

脚分开与肩同宽，收腹，向上伸右臂。后屈右肘关节，手指伸达两肩胛骨之间。左手放在中肘关节上，轻轻向后拉右肘。坚持一段时间，直到右侧背感到有牵拉感为止。然后复原，再用左臂重复进行同样的动作。

腿部的伸展

坐在地板上，双腿前伸，将右脚放在左膝上。轻轻屈左膝，向躯体侧滑动右脚，保持腹部肌肉拉紧。保持一段时间，直到右大腿和右侧臀部感到有牵拉感为止。然后复原，用另一侧重复进行。

胸部的伸展

坐在地板上，两腿轻松交叉，手放在臀部，使腹部肌肉拉紧，脊柱伸展，两肘关节向后拽，两肩胛骨向中线靠拢。坚持一段时间，直到胸部有牵拉感为止。如果需要，反复进行。

安全伸展

妊娠期间，一般认为胎儿产生的松弛素可以软化关节周围的结缔组织，使分娩时更有弹性而且对损伤更敏感。锻炼前后的舒展活动能帮助减少损伤，而且温和的舒展活动能保护孕妇柔软的躯体，注意不要舒展过度，避免扭伤关节，如轻撞或严重碰撞。

选择适当的姿势

妊娠4个月后不要仰卧锻炼，否则子宫将压在血管上影响血液流回心脏，并影响血液供应胎儿。可以选择些适合妊娠的姿势进行锻炼，如在平地上，可以坐着、站着或侧卧。在其他活动中，也要选择良好的姿势。随着妊娠的进展，孕妇将承载腹部额外的体重，使身体的重心转移，孕妇会感到稍微不平衡。

如何保持正确姿势

随着妊娠的进展，重心前移将导致不良姿势，以至上背和肩部疼痛，下背不适。坚持锻炼以便维持好的姿势，可以帮助去除这些压力和紧张。起初，必须有意地去纠正和保持平衡的姿势，但是以后不久将发现，这就成为自然习惯了。

为了发现舒适的姿势，两脚分开站立，与臀同宽，两臂自然下垂，这时体重均匀分布于双脚上。站直并上拉颈部——可以想像一根绳子通过头顶向上牵拉，尽量站直，使下巴与地面平行。放松肩部。

如果发现肩部向前塌陷，应拉肩胛骨向后向内，直到感到舒适为止，这样将扩大胸腔。

许多孕妇常犯的错误是，让颅顶骨向前拉脊椎，这样对下背部就施加了压力。应自然拉紧腹壁，以使下背强壮并保护胎儿。保持舒适的姿势，不要让上肢向前或向后推骨盆。

充足的营养是锻炼的基础

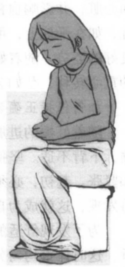
多吃清淡食物，主要是糖类，以增加能量，如粗面粉、面包、意大利通心粉、大米和土豆，用餐30~60分钟后方能锻炼。

疾病防治

孕晚期常见疾病的防治

剧烈腹痛

在妊娠中末期，由于外伤、负重或同房后突然出现剧烈腹痛，多为胎盘早期剥离，要去医院检查。另外，妊娠晚期如有规律的腹痛，这常是分娩前的征兆，要做好临产准备。



阴道出血

妊娠晚期的阴道出血，常见于产兆和无原因的、无痛的、反复多次出血的前置胎盘，突发持续性出血并伴有持续性腹痛的胎膜早破及有少量出血，突然一阵痉挛性剧烈腹痛后，宫缩出现即停止并有休克体征，有子宫破裂等。这些对母子的安全均构成严重威胁，应该去医院就医，千万

不可忽视。

突然头痛

在妊娠晚期孕妇突然出现头痛，往往是子痫的先兆，尤其是有血压升高或严重浮肿症状的孕妇更不可忽视，此时可能已是妊娠高血压综合征，如不及时诊断治疗，还会诱发抽搐、昏迷，甚至危及母子生命，故应及时就医，适时诊治处理。

胎膜早破

孕妇尚未到临产期，而从阴道突然流出无色、无味的水样液体，为胎膜早破。早期破水可刺激子宫，引发早产，并会导致宫内感染和脐带脱垂，影响母子健康，甚至还可发生意外，要找医生处理。

严重心悸

妊娠晚期因为子宫增大，心脏负担加重，可以出现心跳加快。如此时患上或原有心脏病，则会造成严重心悸心慌，气促不能平卧，使心脏病病情加重。孕妇原有或妊娠晚期患有心脏病，对母子的生命威胁很大，应及早就医，以防止心力衰竭的发生，减少母子的死亡。

身染疾病

妊娠晚期由于孕妇的免疫力低下，常可患上某种疾病，尤其是病毒感染，如肝炎等。此外，还有甲状腺功能不全、孕妇患有糖尿病及妊娠合并阑尾炎、肺结核等。无论何种疾病，对孕妇和胎儿都有一定影响。如出现了长期乏力、食欲不振及黄疸、恶心、呕吐等症状，应去医院进行全面检查，以便能及早发现是否染病及对症处理，以确保母子平安健康。

纠正胎位不正的方法

多数胎儿在子宫内的位置都是正常的，但也有少数属胎位不正，约占5%，常见的不正胎位有枕横位、枕后位、臀位；也有因胎头俯屈程度不同的异常头先露，如额先露、面先露，以及横位、复合位先露等不正胎位，但比较罕见。

有些胎位不正是可以纠正的，如枕横位、枕后位、臀位、横位等。一般横位应随时发现及时纠正，臀位在妊娠7个月后纠正，枕横位则需在临产后宫口开大到一定程度或接近开全而产程受阻时再纠正。

妊娠30周前，大部分胎儿为臀位，30周后多数可自动转为头位。故即使是臀位，也没必要在30周前纠正；30周后仍为臀位或横位者，是需要纠正的，其方法主要有以下两种：

膝胸卧位纠正法

此法借胎儿重心的改变及孕妇横隔阻力，增加胎儿转为头位的机会，7天为一疗程，如没有成功可再做7天，有效率60%～70%，少数孕妇在做膝胸卧位时出现头晕、恶心、心慌，不能坚持，则需改用其他方法纠正胎位。

分娩后子宫韧带松弛，仰卧过久，子宫因重力关系容易向后倒，如不纠正，日后可引起腰痛、痛经、月经流向腹腔。从产后10天开始做膝胸卧位，每日2次，对于预防子宫后倾位有一定意义。

臀位自行矫正法

“臀位自行矫正法”是一种简便有效的纠正胎位的方法，其有效率可达92%，它的做法是这样的：

孕妇平卧床上，腰部垫高20厘米（1～2个枕头），双小腿自然下垂在床沿。每日早晚各做1次，每次10～15分钟，3天为一疗程。

在做臀位自行矫正法时要注意：矫正方法安排在妊娠30～34周内效果最好；矫正宜在饭前进行，矫正时要平静呼吸，肌肉放松；垫子应柔软、舒适，高度适中；如出现阴道流水、流血或胎儿心音突然改变（有条件者可监听），应停止此法。

纠正胎位除可用以上两种方法外，还可用艾卷灸至阴穴和三阴交穴、激光穴位治疗、手法倒转、侧卧位等方法。但均为产前应用。若临产后胎位仍无变化，可在消毒情况下采取阴道内手转胎头或内倒转术。

第九篇 怀孕8月方案



孕期常识

怀双胞胎不必担心

一次受孕时有两个胎儿，称为双胎妊娠。双胎妊娠一次可有两个可爱的小宝宝，但对母体也有早孕反应较重、持续时间较长、下肢水肿及静脉曲张、羊水过多、贫血等影响。分娩时可导致产程延长、胎盘早期剥离、产后出血、新生儿死亡率高、胎位异常、脐带脱垂、难产。

双胎妊娠要注意加强营养及休息，双胎儿所需要营养较单胎多，血容量较单胎者明显增加。所以极易发生贫血，孕妇应尽可能多吃营养食品，特别是含铁剂的食物，适当补充铁剂，预防贫血。还要特别注意饮食调节和睡眠充足，以保证身体健康。定期产前检查，加强产前监测，有利于医生及早发现异常，并给予适当处理。双胎易发生早产，所以应提前住院待产，以免发生意外。

双胎一般可经阴道分娩，少数情况下由于子宫过度膨胀引起收缩力差，发生产后出血、胎位异常时，需剖宫分娩。

孕期母体的变化

妊娠8个月，孕妇的腹部已突出得十分厉害，身体也越发沉重，行动显得十分费力，多数孕妇还易感疲劳和笨重，有的人出现浮肿。如果只是在傍晚或夜里腿部有些浮肿的话，不用担心。但如果是从早晨起来就浮肿不消的话，那就有可能是一种异常情况。

这一时期，有的人已在腹壁慢慢地长出妊娠线，呈浅红色，看上

去就像是挠伤。

因激素的关系，有的人长出褐斑或雀斑，或在嘴、耳朵、额头周围出现斑点。乳头周围、下腹部、外阴部颜色也越来越深。

胎儿发育

胎儿的发育状况

胎儿经过8个月的发育，体重已达1 500克，身长已至40~44厘米，从这时起，羊水量不再像以前那样增加了。迅速成长的胎儿身体紧靠着子宫。一直自由转动的胎儿，到了这个时期，位置也固定了，一般由于头重，头部自然朝下。



此时期，胎儿对外界的强烈音响会有所反应。假如在这个时期早产，如慎重保育，是有希望存活的，因为肺等内脏器官和脑、神经系统都发育到了一定的程度。

胎儿智力发育

怀孕第8个月，孕妇应每个月进行2次产检，主要是为了早期发现妊娠中毒症等对胎儿可能产生严重影响的疾病。

此时是胎儿听觉、皮肤感觉（触摸）及视觉等感觉形成的时期。不过，视觉是在出生后才快速发展而成的，此时只是先奠定基础。

这个时期的胎教应着重于积极发挥这些感觉的作用。

这个时期的日常生活易变得散漫，因此，请制定每天的计划，并切实执行。

上午：散步、准备婴儿用品、做孕期体操。

下午：午睡、收听胎教音乐。

傍晚：购物、散步。

晚上：与胎儿及先生进行三人对话、做睡前体操。



无论父母多忙，请一定要制定适合自己的计划。

母亲在这一时期腹部突出，动作迟缓，因应身体的要求，想睡就睡可说是“懒散”的时期。

但早晨一定要先起床和丈夫一起吃过早餐，送丈夫出门后再回去休息，或做一些不会造成腹部负担的扫除或轻松体操，轻微活动身体，必然有助于生产。

产前体操有所谓的“猫姿”体操，趴着伸展背脊。这个动作可以一边擦地板一边进行。另外，做张开双腿使骨盆容易打开的运动，这也可以在坐着打开双腿擦地板时练习。

我们知道，夫妻吵架对腹内的胎儿有不良的影响。由于怀孕8个月的时候，胎儿区别声音强弱的神经已经完成，即使不知道言语中的意思，也能敏感地感受到母亲的音调。

当孕妇感到不安或处于不快的激动状态时，体内会释放出肾上腺素。肾上腺素会导致心脏快速跳动，如果肾上腺素经由脐带传递给胎儿，可能会到达胎儿的脑部。结果，胎儿也会处于受压力冲击的状态。

因此，孕妇应随时调整心态，保持愉快、轻松的心情，以传达给胎儿良好的信息，促进胎儿身心和智力的发育。

胎教方案

自然环境胎教法

对一个新生命来说，首先要让他（她）了解大自然，这也是促进胎儿智力开发很重要的胎教基础课。

在大自然中，您可以欣赏到那飞流直下的瀑布，那“卷起千堆雪”的拍岸惊涛，还有那幽静的峡谷、丁东的泉水。不仅领略到诗一般的奇观，使您赏心悦目，而且还可以将这些盛景不断地在大脑中汇集、组合，然后经母亲的情感通路，将这一信息传递给胎儿，使他（她）受到大自然的陶冶。

另外，大自然中新鲜的空气有利于胎儿的大脑发育，大自然给胎儿提供了充足的氧气，不仅如此，大自然中如郊外、公园、田野、瀑布、海洋、森林等地，对人身心健康极其有益的负离子含量很高，可达数千，甚至上万个，但是在我们城市的室内，其含量却很低。因此，孕妇经常到山川、旷野去就能有机会获得这种“空气维生素”。

大自然是生命的绿地。它不仅能够给人以温馨，而且能够给人以希望。大自然不仅可以开阔母亲的视野，对于母婴的身体也大有好处，因此只有投入到大自然中去，才能让人赏心悦目。

孕晚期胎教方法

胎儿是个活生生的生命，是能听、能看、能理解父母、有生命、有思想、有情感的谈话对象，父母对胎儿说话绝不是“对牛弹琴”。父母深情的呼唤和谈话，一定会使胎儿聚精会神地倾听，作为父母应

不失时机地开展与胎儿之间的语言沟通与交流，给予良性刺激，以丰富胎儿精神世界，对于胎儿智力发育有很大的帮助。

胎教的方式多种多样，可以与胎儿讲话，可以给胎儿讲画册故事，可以教胎儿学文字，可以再深一步进行“教胎儿学算术和图形”的胎教法，达到进一步提高。

通过视觉印象将图形的形状、颜色和母亲的声音一同传递给胎儿。教数字和图形成功的诀窍是以立体形象传递，而不要以平面形象进行。例如，“1”这个数字，即使视觉化了，对胎儿来说，也是一个极为枯燥的形象。为了使胎儿学起来饶有兴趣，母亲加上由“1”联想起来的各种事物，如“1”像竖起来的铅笔，“1”像一根电线杆等，这就使“1”这个数字既具体又形象。

做算术也是一样，例如，教胎儿1加1等于2的时候，母亲可以这样对胎儿说：“这里有1个苹果，又拿来1个苹果，现在一共有2个苹果了。”这就将具体的、有立体感的形象导入语言刺激中去了。

在临近分娩的时候，怀孕时期的各种情商胎教要照常进行，不能有任何松懈。

同步营养方案

孕8月的益智食谱

荷包鲫鱼

【原料】

主料：鲫鱼350克，精肉200克；

辅料：油100克，葱、姜、酱油、料酒、糖、味精各少许。

【做法】

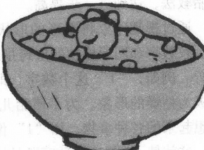
①鲫鱼从背脊开刀，挖去内脏，洗净，在身上刮几刀。

②将精肉切成细末，加盐、味精拌匀，塞入鲫鱼背上刀口处。

③片刻后将鱼下油锅，两面煎煮，放入料酒、酱油、糖、汤水。

④加盖烧 20 分钟，启盖后加味精，淋少量油起锅。

莲子鸡头粥



【原料】

主料：塘莲子、鸡头米各 50 克，糯米 100 克；

辅料：鲜莲叶 1 张，桂花卤 10 克，白糖 150 克，清水 1 500 克。

【做法】

①鲜莲叶洗净，用开水烫过待用。

②将糯米淘洗干净后放入锅内，加入空心塘莲子、鸡头米及清水，上火烧开，转用小火煮成粥。

③粥好撤火，覆以鲜莲叶，盖上盖，5 分钟后，拿掉莲叶，加入白糖、桂花卤即可食用。

同步保健方案

孕 8 月的保健措施

此时期孕妇显得更加无力和疲惫。运动时应注意幅度不要过大，特别是要注意脚的行动。上下楼梯时要一蹬一蹬地踩实了再走。

这个时期最可怕的是妊娠中毒症。每日生活要避免过度疲劳，饮食上注意不要吃盐过度。睡眠要充分，白天也要注意卧床休息。妊娠

中毒症的症状只要接受产前检查，就可以早期发现。为此，2周一次的产前检查一定要去。上班工作的人特别要注意这一点。

此外，即使只有少量的出血，也要尽早去医院作检查。因为有早产、前置胎盘、胎盘早剥的可能性。

同步运动方案

脚部运动

方法：深坐在椅子上，腿与地面垂直，两脚并拢，脚板平放在地板上或双脚交叉，脚尖使劲向上翘起。同时做深呼吸运动，待呼吸一次后，再恢复原状，左右脚轮流进行。

孕妇体操（孕末期）

目标肌肉：肱二头肌

目的：提高臂力。

动作：右侧卧，将头部放在右臂上，把一块折叠的毛巾放在手臂和头之间，使颈部和脊柱保持在一条直线上，双腿略微弯曲。左手持2～5千克的哑铃，手臂轻微弯曲，掌心向上，手背放在左腿外侧。呼气，慢慢屈肘90°，稍停顿，吸气还原。重复8～12次为一组，如果之前从未参加孕期运动，从一组开始，逐渐增加至三组。换右臂重复。

注意：抬起哑铃时，保持手腕在中间位置，收腹屈髋。

目标肌肉：肱三头肌

目的：稳定上臂，保持力量。

动作：右侧卧同前。左手持哑铃，屈臂置于左耳旁，肘尖向上。呼气，伸直手臂，稍停顿，吸气还原。重复8～12次为一组，如果之前从未参加孕期运动，从一组开始，逐渐增加至三组。换右臂重复。



目标肌肉：三角肌

目的：在提取东西时，三角肌起稳定作用。

动作：右侧卧同前。左手持哑铃，手臂轻微弯曲，掌心向下，将哑铃放在左腿外侧。呼气，慢慢将哑铃抬高约45°，稍停顿，吸气，还原。重复8～12次为一组，如果之前从未参加孕期运动，从一组开始，逐渐增加至三组。换右臂重复。

目标肌肉：臀部和大腿外侧肌肉

目的：为骨盆部位的负重提供支持。

动作：右侧卧同前。左手放在身前作支撑。呼气，将左腿抬高至髋部高度，稍停顿，吸气，还原。重复8～12次为一组，如果之前从未参加孕期运动，从一组开始，逐渐增加至三组。换右腿重复。

注意：保持收腹，不要向前或后转动髋部，抬腿时，保持膝盖水平。

目标肌肉：大腿内侧肌肉

目的：增加下肢稳定性。

动作：右侧卧同前。屈左膝，放在身前枕头上，左手放在身前的地板上作支撑。呼气，尽可能向上抬高左腿，稍停顿，吸气还原。重复8～12次为一组，如果之前从未参加孕期运动，从一组开始，逐渐增加至三组。换右腿重复。

目标肌肉：盆底肌

目的：强壮的盆底肌才有弹性，分娩时可以更轻松地伸展。

动作：左侧卧或靠墙坐在地板上。分5次使盆底肌完全收缩，然后再分5次使盆底肌逐渐放松。重复10次，共做三组。

注意：保持自然呼吸，不要屏气。

疾病防治

消化系统溃疡的预防

（1）怀孕后要保持乐观情绪。不要过度劳累，避免精神过度刺激，以防诱发溃疡而出血。



（2）饮食搭配要合理，少吃多餐，少吃高脂肪、高蛋白及过甜、过咸、过硬、酸辣等食品。

（3）在医生指导下，用一些对胎儿无害的药物治疗溃疡病。

（4）如果发现孕妇贫血，必须及时治疗，同时要适当进行户外散步，做些轻松简单的保健体操。

（5）定期产前检查，如发现血红蛋白进行性下降，大便潜血不断增加，预示着溃疡病变在进一步恶化，需立即去医院就诊。

注意孕晚期阴道出血

妊娠晚期阴道出血，即指妊娠28周后的阴道出血，最常见的原因为前置胎盘和胎盘早期剥离。

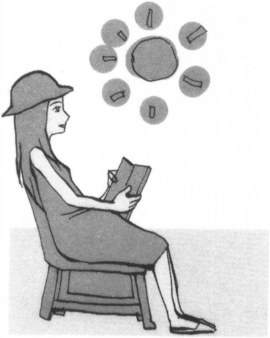
妊娠晚期，无原因、无腹痛、反复发生的阴道出血是前置胎盘的主要特征。

此外，引起晚期妊娠阴道出血的原因还有宫颈病变，如宫颈息肉、糜烂及子宫颈癌等。

发生妊娠晚期阴道出血后，要及时到医院请医生进行诊断、治疗，必要时手术抢救，以免造成严重后果。

第十篇

怀孕9月方案



孕期常识

早产的征兆

早产的主要征象有胎膜早破、羊水外流、阵阵腹痛、阴道少量流血等。痛觉敏感的孕妇在妊娠晚期时，往往会将子宫正常的收缩误认为临产宫缩，约有1/3的所谓先兆早产病例，并非为真正的临产，而系为假临产。这是因为两者的区别有时非常困难之故。如果宫缩每5～10分钟内就有一次，每次持续30秒以上，同时伴有阴道血性分泌物排出，并在观察过程中子宫颈口有进行性的扩张，且宫口已开大于2厘米者，应属于临产；如果子宫有规律性收缩，子宫颈口扩张至4厘米以上，或胎膜已破裂者，则早产之势已成。

造成早产的原因至今尚不清楚，但下列情况往往易致早产：

(1) 一般情况：孕妇年龄过小（小于18岁），过大（大于40岁），体重过轻（小于45千克），身材过矮（小于150厘米）；有吸烟、酗酒习惯者。

(2) 过去有流产、早产史者。

(3) 子宫畸形：如双角子宫、双子宫、子宫纵隔等。

(4) 孕妇现有急性感染或慢性疾病：如肾盂肾炎、阑尾炎、慢性肾炎、贫血、心脏病、原发性高血压、甲状腺功能亢进等。

(5) 胎儿、胎盘因素：如双胎、羊水过多、胎位不正、胎膜早破、前置胎盘、胎盘早剥等。

(6) 医源性因素：孕妇有内科、外科合并症或产科并发症，必须提前终止妊娠者。

(7) 产前3个月有房事活动者，也容易发生早产。

对婴儿的危害

由早产分娩的胎儿称之为早产儿。早产儿个子小，体重轻，体重小于2 500克，身长小于45厘米，发育不成熟。

近年来，虽有一些胎龄不满28周、体重低于1 000克的胎儿娩出后经精心喂养存活下来，但早产儿的死亡率仍较高，占新生儿死亡率的75%，且多发生诸如肺透明膜病、颅内出血、低血糖、硬肿症、败血症等。即使生存，也常有智力低下，视力、听力障碍等后遗症。

避免早产是降低围生儿死亡率、残疾儿发生率的关键。

孕期母体的变化

妊娠9个月时，孕妇子宫越发膨大，子宫底已开至28～30厘米，距心窝很近，它会进一步压迫心脏和胃，引起心跳、气喘或者感觉胃胀，没有食欲，分泌物更加增多，尿次数也更加频繁。

胎儿发育

胎儿的发育状况

9个月的子宫内生活，胎儿已发育成一个体重可达2 500克、身长可达48厘米的人了。全身开始长皮下脂肪，身体变成圆形的，皱纹也少了，皮肤呈有光泽的肤色。长满全身的细毛开始逐渐消退，脸上和肚子上的细毛已经消失。指甲长得很快，直达指尖，但是不会超过指尖。男孩子的睾丸下降至阴囊中；女孩子大阴唇隆起，左右紧贴

在一起。换句话说，生殖器几乎已完备。

此时，肺和胃肠也都很发达。已具备呼吸能力，婴儿喝进羊水，能分泌少量的消化液。尿也排泄在羊水中。如果胎儿在此时期娩出，放在暖箱中存活性很大。

胎儿智力发育

9个月的胎儿已较为成熟，对外来的刺激能够反应，大脑的脑干机能也相当发达，已经具备离开母体自行生活的基本能力。



现在离孩子出生还不到两个月的时间，孕妇的肚子越来越大，动作也变得迟钝。子宫底接近肚脐下方，压迫到胃和心脏，总觉得呼吸不太顺畅。如果一次无法吃得太多，不妨少量多餐。

注意绝不可以熬夜。对于生活无规律的母亲，至少在这一时期要改变生活方式。如前所述，人体中有所谓的生物时钟，白天按计划运行，到了夜晚则安静地睡觉。但是受到文明发达的影响，违反自然规律的夜猫型的人愈来愈多。不过，胎儿是依循其固有的规律成长的，所以，要尽可能配合大自然的规律，帮助胎儿树立正确的生物时钟。

胎教方案

胎教要与情绪相结合

孕妇的情绪与胎教是息息相关的，其中对胎教影响最大的，要数孕妇的不良情绪了，比如悲伤、忧愁、抑郁、大怒、过喜、骤惊等，都对胎儿有着损伤性甚至毁灭性的打击。

妊娠后期，孕妇精神状态突然改变，如惊吓、恐惧、忧伤、悲愤、严重的刺激或其他原因造成神经过度紧张，能使大脑皮质与内脏之间不平衡，引起循环紊乱、子宫出血或胎盘早期剥离，造成胎儿死亡。

当孕妇情绪发生改变时，胎儿的胎动次数增加，如果母亲的情绪紊乱持续几个星期，则胎动将一直维持在一个过高的水平上。这样，孕妇生下来的新生儿体重较轻，而且表现为躁动不安、喜欢哭闹、不爱睡觉。此类婴儿又可表现为经常吐奶、腹泻、消瘦，有的甚至发生脱水。

孕妇的不良情绪，对胎教直接影响非常大，特别是无形的心理影响。在一般情况下，母腹中各种声音的旋律与母亲的心律相吻合，母亲的精神状态良好，心情舒畅，其心律正常，胎儿在子宫里有一种安定、舒适的感觉；反之，孕妇精神状态不佳、心情郁闷，其心律不正常，就会给胎儿一种不安的感觉，从而影响胎儿的正常发育。所以，孕妇在孕期一定要情绪稳定、心情舒畅、精神愉快，这对胎教大有好处。

胎教要与艺术相结合

胎儿在母体内是可以感受到母亲的举动和言行的。孕妇在怀孕期间的所作所为，都可以直接影响到胎儿出生后的性格、习惯、道德水平、智力等各个方面，这不仅可以从母亲输送给胎儿血液中的化学物质的变化看出来，也可以从孕妇从事体力劳动引起胎动异常的感觉中体会到。

那么，孕妇如何提高自己各方面的修养呢？应在学识、礼仪、审美、情操等各个方面全面发展。

多阅读好的文学作品。好书是指那些看后使人精神振奋、情绪良好的书，阅读这类书籍对于孕妇及胎儿双方的身心健康都大有裨益。一位哲人说过：读一本好书，就像是与一位精神高尚的人谈话。那精辟的见解、分析，丰富的哲理，风趣幽默的谈吐，都会使人精神振奋，耳目一新。

好书又可分为以下几类：伟大人物的传记、优美的诗歌、儿歌、令人神往的童话和神话、鼓励人向上的世界名著、著名的山水和名胜古迹游记、精美的画册等，这些都能达到熏陶的作用。

坏书也就是那些对人的情绪等方面产生消极影响的书，如黄色书刊、趣味低下的街头画册、思想过于低沉的书等。这些书籍里充满了下流、淫秽、打斗、杀戮，会使孕妇长期处在不良的精神状况中，对胎儿的发育是极为不利的。

多哼唱喜爱的抒情歌曲。孕妇为胎儿唱歌，并播放音乐，相当于一种“产前免疫”，可为婴儿提供重要的“记忆印痕”。孕妇每天可以哼唱几首自己喜爱的抒情歌曲，或优美而富有节奏的小调、摇篮曲等。孕妇哼唱歌曲将会收到十分满意的效果：一方面，母亲在自己的歌声中陶冶性情，获得良好的胎教心境；另一方面，母亲在唱歌时产生的物理振动和谐而又愉快，使胎儿从中得到感情上和感觉上的双重满足。哼歌时心情要轻松愉快，富于感情，好像面对着未来的小宝

宝，倾述满腔母爱。同时，孕妇要想像腹中胎儿正在静听着自己的歌声，从而达到与爱子心音的谐振，达到心灵的共鸣。

同步营养方案

孕9月的益智食谱

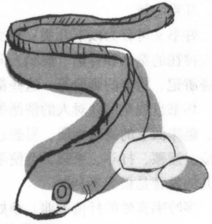
紫菜卷

【原料】

主料：河鳗750克，紫菜5张，鸡蛋3个；

辅料：葱5根，姜末、黄酒、盐、味精、淀粉、麻油各适量。

【做法】



①河鳗洗净，用刀沿脊背剖开，剔去背骨，去皮，除去筋、刺、用刀斩成细泥，置碗内，加姜末、黄酒、精盐、味精、鸡蛋清、冷水1 000毫升，用力搅拌，拌上劲后，再拌以淀粉、麻油即成鱼泥。

②将鸡蛋敲入碗内，加淀粉、盐，用筷子打匀，在锅内分别摊成5张蛋皮。

③砧板上摊开一张紫菜，覆上一层蛋皮，再抹上一层鱼泥，中间放1根小葱，顺次卷拢。依上述方法，做成5条，放入蒸笼，用旺火蒸10分钟，取出冷却后，切成斜刀块即成。

鱼肉馄饨

【原料】

主料：净鱼肉125克，猪肉馅75克，绿叶菜50克；

辅料：绍酒、熟鸡油、葱花各5克，干淀粉50克，味精0.5克，精盐1克。

【做法】

①将鱼肉剁成泥，加精盐0.5克拌匀，做成20个鱼丸；砧板上放干淀粉，把鱼丸放在干淀粉里逐个滚动，使鱼丸渗入干淀粉后有黏性，然后用擀面杖擀成直径7厘米左右的薄片，即成鱼肉馄饨皮。

②将猪肉馅做成20个馅心，用鱼肉馄饨皮卷好捏牢。

③锅置旺火上，放入清水1 000毫升烧沸，下馄饨，用筷子轻搅，以免粘结，用小火烧到馄饨浮上水面5分钟左右，即可捞出。

④在汤中加精盐和绍酒，烧沸后放入绿叶菜（韭菜、香菜均可），放入味精，倒入盛有馄饨的碗中，撒葱花，淋鸡油即成。

同步保健方案

孕9月的保健措施

妊娠9个月，是孕妇最感疲劳的时期，这段时期，孕妇要更加注意休息，不宜四处乱走，但也要适当做些运动。休息时，应采取左侧卧位，既感觉舒服，同时还使自然右旋的子宫移正，增加子宫的血液循环，有利于胎儿发育。由于胃部受压，一次吃不了太多的东西，可分几次吃，每次少吃些。由于分泌物增多，外阴部容易污染，因此每天要清洗，内裤要勤换，注意经常保持清洁。

产前检查要坚持每2周一次。除此之外，有腿肿、头痛、恶心等症状时，要尽早接受医生的检查。

同步运动方案

盘坐

目标肌肉：大腿内侧肌肉、髋部肌肉、盆底肌

目的：帮助骨盆扩展，提高髋关节弹性，放松盆底肌。



动作：对掌盘坐，每个膝盖下可以放一个枕头作支持。脚与身体保持舒适距离，双手置于膝上，向上坐直，感觉脊柱和腿的轻微伸展。呼气，轻柔地下压两膝，呼气，还原。重复5次。

目标肌肉：大腿内侧肌肉、髋部、盆底肌

目的：帮助骨盆扩展，提高髋关节弹性，放松盆底肌。

动作：站立，右腿伸直，左腿屈膝外展，将左脚置于凳上作支撑。双手成祈祷姿势，保持伸展15秒。换另一侧重复。

目标肌肉：下背部、腹肌

目的：缓解下背部的紧张，增加分娩时的肌肉力量。

动作：手膝跪位，双臂和双腿与地面垂直，肘部松弛，五指张开，中指平行，双膝分开与髋同宽，背部挺直，头和脊柱在一条直线上。呼气，收腹，背部向上拱起，骨盆向下缩拢，头顶向着地面，稍停顿，吸气还原。重复8～12次。如不适，可采取站位，屈膝分腿站

立，双手撑于双膝上，方法同前。

目标肌肉：腹斜肌、背阔肌

目的：松弛腰背肌肉，减轻背部疼痛。

动作：两腿分立，宽于髋，脚趾外展。向左侧体侧，左手撑在椅子上作支撑，右手上举，掌心向前，眼睛看右手。保持伸展15秒，换一侧重复。

产前检查

产前检查的时间

如果从妊娠5~6个月才进行产前检查，会使一些内科合并症、遗传病需要中止妊娠者延误治疗时机，对孕妇的基础血压、基础体重也无法获知。围生医学的发展使产前检查的内容得到充实，产前检查开始的时间也提前到孕3月。在正常情况下，整个孕期要求做产前检查9~13次，孕3月进行首次全面检查，以后每月检查一次，孕28周后，每2周检查一次，孕36周后，孕妇、胎儿变化大，容易出现异常，需要每周检查一次。发现孕妇或胎儿有异常情况时，应根据病情入院或增加门诊检查次数。

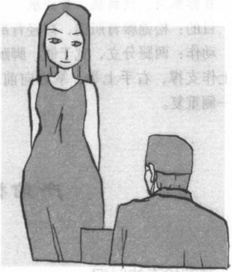
产前检查的内容

产前检查应在确认为已经妊娠后进行，必须进行全方位的检查，其主要内容包括下列各项：

了解病史

了解本次妊娠的经过，早孕反应情况，有无病毒感染及用药史、

放射线接触史。详细了解孕妇以往的情况，重点了解孕妇以往的月经情况，以往妊娠分娩有否异常，有无心脏、肾及结构等病史。家族中有无糖尿病、高血压、结核病和遗传病史。



产科检查

腹部检查包括子宫高度、腹围、胎位、胎心等。阴道检查了解产道、子宫颈、子宫及附件有无异常。

全身检查

对全身情况进行观察及检查各脏器，尤其注意心脏有无病变，测量身高、体重、血压和乳房发育情况。

检验

初诊必须做的检验项目为血常规、小便常规、血型。若夫妇双方血型不合，要进一步做血中抗体效价和 Rh 因子的检测。可作 B 超了解胎儿宫内情况。

其他

高危妊娠者，若有产史不良，比如死胎、胎儿畸形、遗传病史等，应进行有关化验，包括母体血清或羊水穿刺检查染色体，甲胎蛋白主要用于筛选畸形。

产前检查，一旦发现异常现象，就应做好相应准备。

第十一篇

怀孕10月方案



孕期常识

预产期计算方法

足月分娩的时间

正常情况下，妊娠时间为10个孕月，一个孕月为28天，共280天，从末次月经开始向后计算40周，这段时间就是预产期。由于月经周期、排卵时间，以及影响胎儿成熟及娩出的因素较复杂，因此在分娩的时间上存在着个体差异。



足月分娩是指孕37周（259天）至42周内的分娩。在这期间分娩的都是足月儿。实际上在预产期当天分娩的只占5%～12%；有70%左右在37～42周内分娩；有10%左右超过42周分娩，为过期妊娠；有5%～7%不足37周259天，为早产。

月经规律者预产期的算法

末次月经月份减3或加9（月份小于3时），天数加7。例如末次月经为2005年3月10日，月数加9，日数加7，预产期为2005年12月17日。用农历计算，则月份减3或加9，天数加15。若月经周期为25天，预产期为在原有天数上相应减5；若月经周期为40天，则预产期为在原有天数上加10。

月经不规律或忘记末次月经时间者的算法

借助早孕反应、胎动出现时间及有关检查估算预产期。妊娠期为280天，28天为一个妊娠月。一般早孕反应在孕6~7周出现，再加8个妊娠月是大约的预产期；胎动在妊娠18~20周开始，再加5个妊娠月是大约的预产期；另外，根据孕早期阴道内诊查子宫大小，妊娠中期腹部查宫底高度，以及B超测定胎儿头径、股骨长度或羊水查胎儿成熟度来协助预测预产期。

孕期母体的变化

怀孕10月时，孕体由于体内胎儿的原因，腹部有下坠之感，孕妇子宫高为30~50厘米。因为下降的子宫压迫膀胱，会越来越出现尿频，而且阴道分泌物也增多起来。由于肚皮胀得鼓鼓的，肚脐眼也消失了，成了平平的一片。胎儿压迫胃的程度渐小，胃舒服了，食欲也增加了，而且常感到肚子发胀，子宫出现收缩的情况。这种情况如果每日反复出现数次就是临产的前兆。子宫收缩时，把手放在肚子上，会感到肚子发硬。

胎儿发育

胎儿的发育状况

胎儿历经10个月的生长发育，现已变成一个重达3 000余克、身长达50余厘米胖乎乎的“小儿”了。头盖骨变硬，指甲也长到超出手指尖，头发有2~3厘米长。细毛几乎看不见了，胎脂在后背、屁股、关节等处已达稍许可以看到的程度。乳房稍稍隆起，用手指一

按，有时还会流出“魔乳”。

以心脏、肝脏为首的呼吸、消化、泌尿等器官已全部形成，作为一个人已经可以在体外独立生活了。胎儿的头部，已进入了母体的骨盆之中，身体的位置稍有下降，胎动次数也明显增多了。

胎教方案

胎教要与行为相结合

行为也是一种语言，只不过它是一种不说话的语言。孕妇的行为通过信息传递可以影响到胎儿。

我国古人在这方面就早有论述。古人认为，胎儿在母体内就应该接受母亲言行的感化，因此要求妇女在怀孕时就应该清心养性、守礼仪、循规蹈矩、品行端正，给胎儿以良好地影响。

时至今日，虽然我们已经进入了高科技时代，但我国的古代胎教学说却一直被中外学者所重视，他们经过长期的研究实践，证明了我国古代胎教理论是有科学性的。

就在几年前，华盛顿大学医院的精神病科医生罗伯·克洛宁格经过大量的调查提出一份报告，认为如果父母是罪犯，出生后的男孩即使给别人哺养，成长后比起亲生父母不是罪犯的人来，犯罪的可能要大出4倍之多。美国南加利福尼亚大学一位心理学家梅迪尼克专门研究犯罪和家庭成员的关系。他研究了1 447名丹麦男性，发现这批人中如果父母是经济犯罪分子，那么孩子成为经济罪犯的可能性达到20% ~ 24.5%；如果父母是清白公民，那么这个比率将下降为13.5%。
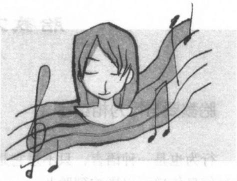
从以上事例说明，父母尤其是孕妇行为的好与坏，会对胎儿乃至

其一生的行为产生重大的影响。

胎教要与美学相结合

美学培养也是胎教学的一个组成部分。它主要包括音乐美学、形体美学和大自然美学三部分。

音乐美学



是对胎儿进行音乐美学的培养，可以通过心理作用和生理作用这两种途径来实现。

心理作用方面，音乐能使孕妇心旷神怡，浮想联翩，从而使其情绪达到最佳状态，并传递给腹中的胎儿，使其深受感染。同时安静、悠闲的音乐节奏可给胎儿创造一个平静的环境，使躁动不安的胎儿安静下来，使他（她）意识到世界是多么和谐、多么美好。

在生理方面，悦耳动人的音响效果能激起母亲自主神经系统的活动，使胎盘的血液成分发生变化，有利于胎儿健康的化学成分增多，从而激发胎儿大脑及各系统的功能活动，来感受母亲对他（她）的刺激（教育）。

形体美学

主要指孕妇本人的气质。首先孕妇要有良好的道德修养和高雅的情趣，知识广博，举止文雅，具有内在的美；其次是颜色明快、合适得体的孕妇装束。

大自然美学

孕妇多到大自然中去饱览美丽的景色，可以促进胎儿大脑细胞和神经的发育。

同步营养方案

孕10月的益智食谱

清汤慈笋

【原料】

主料：慈笋500克；

辅料：清汤100克，鲜桑叶数张，盐、料酒、胡椒面、白矾各适量。

【做法】

①白矾砸碎用凉水溶化；选用鲜嫩实心慈笋，切下老根，剥去壳，削去内皮，顺切成极薄的片，放入白矾水中漂一下；桑叶洗净。

②将慈笋和白矾水倒入锅内，加入桑叶水煮一会，捞在凉水内，拣出桑叶。把笋片洗去白矾的苦涩味，再用凉水漂一下。

③烧开清汤，加入盐、胡椒面、味精、料酒，调好味，下入笋片，烧开撇去浮沫即可。

虾子海参

【原料】

主料：干海参150克，干虾子15克；

辅料：味精3克，葱、姜各15克，猪油30克，料酒30毫升，酱油、淀粉各6克，盐3克，肉汤500克。

【做法】

①将干海参放入锅内，加入清水，加盖用小火烧开后，将锅端离火位，待其发胀至软时捞出，剖肚挖去肠，刮净肚内和表面杂质，洗净，再放入锅内，加清水，用小火烧开，再将锅端离火位，待其发胀

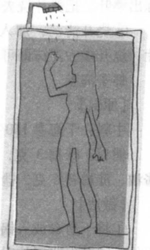
(按此方法多次反复进行，海参即可发透，但在此发胀过程中，切忌沾上油和盐，因油对海参起溶化作用，盐对海参起收缩作用，均会影响海参的发胀)，然后将发透的海参肚内先划十字花刀，入开水锅内氽一下，捞出，沥干水分。将虾子洗净盛入碗内，加适量的水和酒，上笼蒸约10分钟取出。

②将锅烧热，注入猪油，投入姜、葱，煸炒后捞出，烹入料酒，加入肉汤、盐、酱油、海参、虾子，煨透成浓汤汁，用淀粉勾芡，加味精，起锅，整齐地装入盆内即可。

同步保健方案

孕10月的保健措施

此阶段要保持乐观向上的情绪，尽量想些乐观的事，此阶段还应勤去医院作检查，最好一周一次。面临分娩，为尽早捕捉到异常，必须去接受检查，同时要练习分娩时用力方法的动作。但已经被医生认为有早产可能的人绝对不要练习。



准备住院，要注意以下事项：

（1）每天淋浴，以求清洁身体。特别要注意外阴部的清洁。头发也要整理好。

（2）绝对不要做对母体不利的动作，避免向高处伸手或压迫腹部的姿势。

（3）充分摄取营养，充分地睡眠、休息，以积蓄体力。初产妇从宫缩加剧到分娩

结束需要 12 ~ 16 小时，特别要注意这一点。

（4）严禁性生活。性生活可能造成胎膜早破和早产。

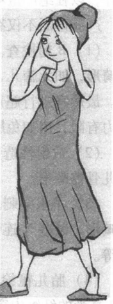
（5）一般在预产期前两周或后两周内开始临产，出现一阵阵子宫收缩。由于不知道什么时候开始宫缩，因此要避免一个人在外边走得太远，只能短途散散步，以避免在路上临产。

同步运动方案

散步

孕妇行动越来越不随意了，但此时不能躺在床上不活动，散步可作锻炼的主要项目。

值得注意的是，散步锻炼不宜在饭后马上进行。更不能选择在雨后、下雪后锻炼，以免路滑，造成不安全的因素。



散步时步履要和缓，心里不慌，脚步不乱，从容地行走。做到形劳而不倦，汗出而微见，气粗而不喘。这样有利于气血畅达，百脉流通，内外调和。散步行走，地点不拘，或在庭院花木丛中，或在房前屋后青草绿叶之中，惟求空气清新。但千万不要到车辆多、行人拥挤的马路街道上去，因为这不仅是车撞人碰不安全的地方，行人的喧闹、车辆的噪声及排出的废气不利于健康，而且清静的心境易被扰乱，影响锻炼效果。

每分钟60～80步，每次20～40分钟。散步时可配合擦双手、浴眼、浴鼻、浴面等活动，以增强健身效果。

产前监护

产前诊断

产前诊断也称出生前诊断或宫内诊断，主要目的是，通过遗传咨询在妊娠期的一定阶段里，根据孕妇的具体情况采取不同的方法，查出胎儿是否患有严重的遗传病、代谢病及先天畸形，在征得夫妻双方同意之后，采取引产手术等措施，对一些可以治疗的遗传病进行早期治疗，以杜绝严重不良遗传因素的传递。

产前诊断不仅有利于优生，而且是提高人口素质的重要手段。

（1）B超检查。可动态观察胎儿发育情况。能够发现较明显的胎儿畸形，如无脑儿、小儿畸形、脑积水、多囊肾、某些先天性心脏病等。最适宜进行超声波扫描的时间是妊娠16～19周。由于B超的分辨力有限，诸如兔唇、狼咽、腭裂、多指（趾）等往往难以发现。

（2）放射性造影术。一般在妊娠16周后进行。可以较好地检出胎儿骨骼畸形。

（3）羊水穿刺。在妊娠14～20周时，通过这项检查可以诊断先天畸形、某些X连锁疾病、某些遗传性代谢缺陷病、脊柱裂和无脑儿等。

（4）胎儿镜检查。胎儿镜是一种带有冷光源的、直径仅1.7～2.2毫米的纤维内窥镜。插入羊膜腔后可直接观察胎儿的外形，能成功地对唇腭裂、趾（指）畸形、鱼鳞病、无脑儿及高危白化病等胎

儿进行产前诊断。通过胎儿镜还可以钳取胎儿活体组织，进行细胞学或生化学诊断。在胎儿镜的帮助下，还可以从胎盘血管抽血进行检查。抽取胎血进行血液生化分析。目前，此项技术仅处于试验阶段，有一定的危险性。抽取胎儿血的主要价值在于，诊断血中可检测的遗传病，例如血红蛋白病。

产前胎儿的监护

产前检查时，医生总要听一听胎心音，以判断宫内胎儿的安危。但这种简便的方法并不可靠。比方说，胎动或宫缩时，胎心率的变化对判断胎儿的状况十分重要，可这时候的胎心音往往听不清，计数也就不准确。再如，胎儿因宫内缺氧（窘迫）而引起的心率细微变化，靠听诊也不容易早期发现。

另一种常用的判断胎儿安危的方法是看羊水的颜色。未破膜时，要通过羊膜镜看，比较麻烦；破膜后，根据流出羊水的清亮度、颜色能大致判断出胎儿是否缺氧，因为胎儿缺氧会引起肛门括约肌松弛而排便，羊水就会被胎粪污染而呈绿色、黄绿色、棕黄色，并伴混浊。但羊水污染也不能肯定就是胎儿缺氧。

每一位7个月以上的孕妇都可以接受电子监护仪监护。胎儿监护只需把一个宫缩压力探头和一个超声多普勒胎心探头分别固定在隆起的腹壁上，仪器便可以随时连续记录子宫收缩（包括胎动）的曲线和胎心率变化的曲线。即使宫缩时，胎心率也能记录得很清楚。医生从这两条曲线的变化以及两者之间的关系上，就能分析出胎儿耐受缺氧的能力（储备力）和受损伤的程度，准确地预测胎儿安危，为及时决定处理方案提供依据。

如果临产，胎头先露，宫口开大3厘米以上，羊膜已破。但在12小时之内，还可以做子宫内监护，操作稍麻烦一些。消毒后，通过产道把一个特制的螺旋式电极轻轻贴挂在胎儿头皮上，就可以记录到清晰可靠的信号。只要孕妇没有感染症状，也没有发现胎儿有出血

性疾病，一般不会引起感染或损伤。腹壁上的探头对胎儿和孕妇也都是安全无害的。

B 超是从形态上判断胎儿、胎盘发育状况，它能发现较明显的畸形。但对判断胎儿心功能就无能为力了。胎儿监护虽不能反映胎儿形态，却正好弥补了 B 超的不足，能反映胎儿心功能，借以间接推测胎盘功能是否良好，脐带是否缠绕受压。B 超不能发现的心脏病，也可在胎儿监护中得到提示。

做胎儿监护时，孕妇需要仰卧位。由于巨大的妊娠子宫压迫腹腔的大血管，会使回心血量不足，引起心慌、气短、出冷汗、血压下降等症状，这时只要改为侧卧位或半卧位，就可以纠正了。

第十二篇

十月怀胎禁忌



怀孕禁忌

肺结核患者不应怀孕

肺结核是一种常见的传染性疾病。对于准备怀孕和已经怀孕的人来说，是危害极大的疾病。

首先，肺结核是一种慢性消耗性疾病，妊娠会加重患者的负担，会因为营养缺乏而影响胎儿的生长发育，这对母婴双方都不利。

另外，治疗肺结核的抗结核药物，如链霉素、异烟肼、利福平等，对胎儿都有一定的影响，如产生先天性耳聋或畸形等。肺结核病人在治疗中，还要定期照 X 光片，妊娠期是不宜多接触 X 光的。所以，无论是患肺结核期间怀孕了，还是妊娠中患了肺结核，应及早做人工流产终止妊娠。

虽然，因母亲患肺结核而使胎儿也患先天性结核的情况极少发生，但由于孕妇在患肺结核出现发热和中毒症状，常使正常的怀孕发生流产和早产。如孕妇患的是一种粟粒性肺结核，其结核菌可透过血液进行散播传给胎儿，引起流产或死胎。

所以，患肺结核的妇女应在治愈肺结核后，再考虑妊娠和分娩。治愈后妊娠期间一定要注意足够的营养，充分的睡眠，规律的生活，清新的环境，在医生的监护下平安度过孕产期。

心脏病患者不宜怀孕

孕妇不但负担着自身的营养供应，还负担着一个新生命的营养供应。此时孕妇的全身血量增加，比妊娠前增加 40% ~50%，在妊娠

32～34周时达到高峰。每分钟心搏出量增加20%～30%，在妊娠22～28周达到高峰。妊娠期间随着子宫增大，膈肌升高，心脏移动，增加了心脏负担。分娩时由于子宫收缩，产妇屏气用力，腹压加大及产后子宫迅速收缩，使大量血液进入血液循环，都会增加心脏负担。以上情况在正常健康妇女身上不成问题，但对患心脏病的妇女则非同小可，严重时可将导致产妇死亡。

但并不是所有患心脏病的妇女都不能怀孕，凡具备以下情况的妇女不要怀孕：

（1）从事一般体力活动明显受限，稍动即感到心慌气短。在安静休息时也心慌、气短，睡觉时躺不平，必须垫高枕头或半卧位，肝脏肿大和下肢浮肿。

（2）有心力衰竭者。

（3）严重二尖瓣狭窄，经常气短、咯血。

（4）有风湿性心脏病，如关节肿痛、发热、血沉快等。

（5）心脏明显增大。

（6）同时合并有其他全身性疾病，如肾炎、肺结核等。

肾炎患者不要怀孕

妇女正常妊娠，血液循环量逐渐增加，到妊娠晚期比未孕前增加30%以上，循环血量增加，肾血流量及肾小球滤过率都明显增加。因而妇女妊娠后肾脏负担加重。如果孕妇过去曾患过肾炎而治疗不彻底，症状未缓解，伴有高血压和蛋白尿者，妊娠后会因为肾脏负担加重，导致肾小球病变加重，肾脏功能衰竭。慢性肾炎病人在妊娠后半期还容易并发妊娠中毒症，加重对肾脏的损害，影响胎盘功能使胎儿宫内缺氧，因而婴儿很难成活。

如果孕妇患急性肾炎（多见于妊娠早期的年轻孕妇），尽管恢复较快，其症状一般一周左右可消失，但还是可能造成自然流产和早产。如肾脏病变持续超过2周以上，则应终止妊娠，因为此时胎儿受

到的危害最大。

曾患过肾炎，经过治疗已经基本痊愈、肾功能恢复正常、血压正常者，在医生的指导和监护下可以妊娠。妊娠期应增加卧床时间，注意休息，饮食中要有丰富的蛋白质和维生素，孕期按时检查，以便医生能及时发现妊娠中毒症，及时采取控制措施。

高血压患者怀孕有危险

高血压患者和肾脏疾病患者一样，很容易患妊娠中毒症，而且会成为重症。



对于平时患高血压的患者，要经医生检查高血压的原因，排除由于肾脏病或内分泌疾病引起的高血压。患者最好在血压恢复至12/19千帕以下再怀孕。即使如此，在妊娠期也应密切注意血压。

有些患者平时血压在12/19千帕以下，这类妇女妊娠后，有30%～40%的孕妇在妊娠早期及中期血压降到正常，到妊娠7个月后血压又逐渐升高。

有些孕妇是妊娠后才出现高血压，往往出现在怀孕24周以后，表现为头痛、头晕、眼花、看东西模糊、恶心、胸闷、血压在12/19千帕以上。另外的重要症状是水肿，主要发生在脸、颜面、腹壁、外阴和大腿等处。即使经过休息，水肿仍不能消失。化验尿可出现蛋白尿，严重时尿中还会出现红、白细胞和管型。这就是“妊娠中毒症”。此时由于血管痉挛加重，影响子宫血流量，胎盘绒毛缺血使胎盘功能减退，胎儿在子宫内缺氧，发育停滞，导致婴儿体重小于孕龄，严重时胎儿死亡。另外，胎盘绒毛缺血严重时会坏死、出血，导

致胎盘早期剥离，威胁母婴生命。

肝炎患者不宜怀孕

肝脏是人体重要器官之一，它除了参加体内所有物质的代谢过程，还有分泌胆汁、排泄、解毒及合成某些凝血因子等功能。患肝炎后，这些功能都受影响。如再怀孕，由于妊娠期新陈代谢加快，肝脏负担加重，将使肝功能进一步恶化。

早期妊娠时患肝炎，会加重早孕反应，而影响肝内营养物质的补充使肝炎加重。妊娠晚期如感染了急性病毒性肝炎，而发生急性重型肝炎，严重威胁孕妇及胎儿的生命。令人担心的是容易引起妊娠中毒症。分娩时容易因凝血因子合成受到影响而出血。

妊娠期患肝炎，在母体急剧衰弱时，应该进行人工流产术或终止妊娠。如病情较轻，在专科医生的指导下，严格执行高蛋白质饮食疗法及卧床休息等，可以分娩。分娩时最好隔离母婴，以防孩子受传染。

患过肝脏疾病的人，在妊娠前，或在妊娠后要告诉医生，并及时化验血液和尿，接受医生的指导。

糖尿病患者不宜怀孕

糖尿病是一种代谢缺陷性疾病，是由于代谢功能紊乱而造成。自从采用了胰岛素治疗糖尿病以来，糖尿病患者的妊娠率比过去有所增多，糖尿病孕妇的死亡率已极少见。但是糖尿病孕妇的胎儿死亡率仍很高。

当孕妇生下一个“超大”的婴儿时，医生马上会想到母亲患有糖尿病。这巨大的胎儿不仅会造成孕妇分娩不顺利和难产的危险，还会因为孕妇的血糖浓度高，促使胎儿的胰岛素分泌增加，出现胎儿高胰岛素血症，容易造成胎儿畸形，并影响胎儿的大脑发育。据统计，

患糖尿病的孕妇的胎儿畸形率比正常孕妇高出3倍。

糖尿病患者妊娠后会加重肾脏和血管病变，子宫胎盘血流量减少，导致胎儿在子宫内发育迟缓而造成出生时低体重。

但不是所有糖尿病患者都不能怀孕。如果患者血压正常，心、肾功能未受损害，眼底检查亦正常，患病较轻，还是可以妊娠的，但必须是在产科和内科医生共同的密切观察和治疗下继续妊娠，要积极控制患者的血糖浓度，以确保胎儿的健康和安全。

甲亢患者不宜怀孕

甲状腺功能亢进是一种基础代谢紊乱造成的疾病。患者可出现心慌、心跳过速、气短、多汗、怕热、食欲亢进、神经过敏等症状。

患甲亢的妇女常常有月经异常和无排卵，因此不易怀孕。但不是所有患甲亢的妇女都不能怀孕。一旦甲亢患者妊娠，很容易发生流产、死胎、早产现象。这些现象明显高于正常妇女。妊娠会加重甲亢患者的生理负担，使其甲亢症状加重，恶化孕妇的病情。

如果孕妇在妊娠期间必须服用抗甲状腺药物，这样会抑制胎儿的甲状腺功能，因而造成胎儿先天性甲状腺功能低下症（甲低），导致出生后出现呆小症。如果妊娠中采用了放射性碘来治疗甲亢，则这个胎儿会因为接触过多放射线的影响，造成严重后果，应终止妊娠。

如果孕妇发生了甲状腺低下症，这时胎儿的影响比患甲亢更大，胎儿的流产率和围产期死亡率增高。

甲亢患者怀孕是危险的，对母婴均不利。从优生角度考虑，患甲亢时最好不要怀孕，待甲亢治愈，再怀孕也不迟。

哮喘患者不宜怀孕

哮喘是一种常见疾病，由于各种因素引起支气管痉挛而反复发作，又称支气管哮喘。

哮喘对母婴的影响取决于哮喘的严重程度。长期患慢性哮喘的病人，由于心肺功能受到严重损害，是不能承受妊娠的负担的，因此不适合怀孕。



哮喘发作时呼吸困难，严重时会引起全身性缺氧，包括胎儿的缺氧，造成胎儿发育迟缓和早产，或使胎儿及新生儿死亡。

如果患哮喘的孕妇需要用药，那么应该注意，不宜长期服用碘化物化痰，否则会引起胎儿甲状腺肿大。皮质激素类药，如地塞米松、泼尼松，有造成胎儿畸形的可能，但一般影响不太大。在哮喘发作时根据医生的意见，参考使用药物。

患哮喘的妇女，如果心肺功能正常，一般情况下可以怀孕和分娩。无并发症和心、肺功能病变的，造成胎儿病变的不太多，所以不必为此终止妊娠。在分娩时，只要采取适当的手术助产，缩短产程，减轻产妇负担，就会保证分娩安全。

肿瘤患者不能怀孕

肿瘤一般分为良性肿瘤和恶性肿瘤。良性肿瘤如果不是生长在生殖系统上，一般不影响妊娠。但如果生长在生殖系统上，就要根据肿瘤的大小、位置考虑可否妊娠。

妇科生殖系统的良性肿瘤，一般以子宫肌瘤和卵巢肿瘤（卵巢囊肿、卵巢畸胎瘤等）为多见，当这类肿瘤体积小的时候并不影响妊娠，但应在医生的监护和指导下按期进行产科检查。

卵巢位于子宫体旁，随着妊娠时子宫增大，卵巢肿瘤也随之从盆腔上升到腹腔，由于活动空间的扩大，此时如果孕妇突然体位变化，易发生肿瘤扭转，即发生急腹症。当肿瘤较大时，易发生流产和早

产，临产时还会影响正常分娩。

子宫肌瘤由于与胎儿共同处于子宫体内，所以对胎儿的影响较大。子宫肌瘤体积较大的时候，可以使子宫腔变形，加之宫腔内压力增加，容易引起流产。子宫肌瘤的存在会造成子宫肌的收缩无力，因而出现临产时子宫收缩无力，引起大量出血。



子宫肌瘤合并妊娠，发生早产、死胎、异常胎位、难产和新生儿死亡的机会都会增加。

恶性肿瘤可发生在身体的许多部位。虽然大多数恶性肿瘤不会由母体直接转移给胎儿，但由于恶性肿瘤是严重的消耗性疾病，孕妇患有恶性肿瘤时，是无法负担整个妊娠期对胎儿的营养供应的，甚至加重患者的病情，因此，这类患者应终止妊娠。

白血病是血液系统的肿瘤。人们关心的是孕妇患白血病是否可能透过血液循环传给胎儿。医生会告诉你：这是不会的。胎盘有抵挡这一传播的功能。如果孕妇患了急性白血病，就很容易发生流产或早产。孕妇若患慢性白血病，情况则有所不同，大部分可妊娠到足月分娩。但考虑到白血病的并发症和抗癌药物的使用，都会造成对胎儿的危害，故应该终止妊娠。

另外，有一类肿瘤，如葡萄胎、恶性葡萄胎和绒毛膜上皮癌合并妊娠时，对胎儿有直接影响。其中绒毛膜上皮癌还可通过脐带侵犯胎儿，发生胎儿绒毛膜癌，致使胎儿死在母腹中或死于出生后不久。

因此，恶性肿瘤患者不能怀孕。孕妇如患恶性肿瘤亦应根据情况终止妊娠。

性病患者不宜怀孕

性病的传播途径是性接触，这类病对母婴都有一定危害，尤其是胎儿，因此一定要治愈性病后再怀孕。

（1）梅毒。是由苍白螺旋体引起的慢性传染病，其螺旋体可通过胎盘脐带传染给胎儿，使胎儿发生梅毒性病变，导致流产、早产、死胎。大约有 40% 的先天性梅毒患儿存活下来，一直延续到成人时期。

（2）淋病。是由淋病双球菌引起，女性患病后，淋病双球菌可侵犯阴道、子宫颈、子宫内膜、输卵管而引起一系列的炎症反应。有淋病性阴道炎的妇女，当分娩婴儿通过产道时会被感染，发生淋菌性眼结膜炎，称“脓漏眼”，如不及时治疗或治疗不当，可导致失明。

（3）尖锐湿疣。是由人乳头瘤病毒感染所致。多发生在大、小阴唇、肛门、会阴部，严重时，可波及阴道、宫颈、尿道等处。如果孕妇在阴道内或阴道口发生尖锐湿疣，分娩时新生儿就可被感染，以致婴儿出生后不久就能发现其阴部或肛门周围有尖锐湿疣的症状。如在孕期中发现患有尖锐湿疣，小的可以作冷冻治疗，大的可用电刀切除。

如在妊娠前患有梅毒、淋病或尖锐湿疣应彻底治愈再妊娠。如孕期中患了这类疾病，应及时治疗。

癫痫患者不能怀孕

癫痫是一种常见疾病。其大发作时，表现典型的癫痫性抽搐及意识丧失。小发作时，是短暂的手足抖动或表现为突然停止活动或讲话，呼之不应，双目凝视，醒后自己并无一点记忆。癫痫的病因是继发于脑外伤、大脑炎后遗症、脑内血管性病变或占位性病变，称继发性癫痫。另有一些患者的发病原因不明，称为原发性癫痫。对有癫痫

病史的妇女来说，妊娠是个考验。孕妇在癫痫发作时，由于全身痉挛，造成胎儿缺氧、窒息而发生流产或早产。癫痫的持续状态不会造成胎儿神经系统并发症和胎儿畸形。此外，由于治疗需要，必须持续服用抗癫痫药物，这些药物对胎儿可能造成危害。如果孕妇孕前即有癫痫史，因为妊娠而停用或减量使用抗癫痫药物，很容易引起癫痫持续发作，对胎儿造成严重危害。

一般来说继发性癫痫不会造成遗传，治愈后可以怀孕，故不必担心会影响婴儿健康。但原发性癫痫的孕妇中，一部分有明显的遗传性，其婴儿发病率高达 4%，因此，原发性癫痫患者，虽然临床治愈，但仍不应怀孕，以免遗传给后人。

精神病患者不宜怀孕

精神病患者是不应该怀孕的。如果父母双方均患某种精神病，其子女患病率为 40%。如果父母中一方患精神病，其子女患病率为 20%，大大高于人群的总患病率。

从优生、优育角度来考虑，精神病患者不宜结婚、生育。精神病人之间的结合更让人担心，如果他们有了子女，很可能也是精神病患者。即使子女不发病，但由于患者本人没有自制能力，不能独立生活，更谈不上教育子女。

精神病患者经过长期治疗，如果已经治愈可以考虑结婚。但婚后最好不生育，至少在精神病完全治愈 2 ~ 3 年以后，已停服治疗精神药物的情况下再考虑生育为适宜。否则妊娠易造成精神病复发。服药期间怀孕可致使胎儿畸形，而且遗传给子女的危险性极高。

其他疾病对妊娠的影响

（1）贫血。有些妇女平时有眩晕或站立起来时头晕、眼前发黑、头疼、呼吸困难等症状，妊娠前一定要进行血液检查。如确认患有贫

血症，应先治愈贫血症再怀孕。因为妊娠本身就可以造成生理性贫血，所以会促使病情加重，影响胎儿的发育，也不利于产后恢复。



（2）膀胱炎、肾盂肾炎。女性的尿道短，而且尿道口距离阴道和肛门很近，所以细菌很容易进入膀胱，引起膀胱炎。也有因细菌上行感染波及到肾盂，引起肾盂肾炎。妊娠期，阴道分泌物增多，就更容易复发，因此有膀胱炎的妇女，一定要彻底治愈后再妊娠。

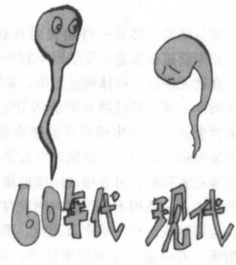
（3）病毒感染。许多疾病都是由病毒感染引起的。病毒分布广泛，种类繁多，是一种强烈的生物诱变因素。体外实验及人体病毒感染后，均发现病毒能引起染色体断裂与畸变，与化学物质和放射线引起的相似。在受精前后受病毒感染，可影响精子、卵子或受精卵的染色体结构，而导致胚胎严重损害，以致死亡或畸形。有些病毒，如风疹、巨细胞病毒、单纯疱疹、流感、脊髓灰质炎、水痘等，可以穿过胎盘直接进入胎体而引起胎儿身体发生病变。

身体疲劳时不要怀孕

现代生活是美好的，它是人类社会不断发展与高度文明的具体显现。与之相适应，生活在现代社会里的人应该都十分优秀，它依赖于进步的现代人用计划生育与优生、优育的措施来实现。然而，值得人们注意的是，现代生活通过疲劳却在悄悄地也是严重地阻碍着优生。它通过降低人类精子质量来实现。

北欧男性科研会通过研究指出："现代生活方式大大恶化了男子的生殖能力，与20世纪60年代时相比，男子精子的质量已大大降低。"瑞典卡洛林医院斯梯凡·阿尔维教授也指出："男子的睾丸对

外界刺激非常敏感，对劳累的反应尤其强烈。”他们的动物实验证明，劳累完全可能破坏精子的功能。他们系统地比较了20世纪60、70与80年代精子功能，得出结论是“精子质量随现代生活方式之日趋疲劳而在日趋恶化”。能引起疲劳的现代生活因素很多，比较明确的有如下14种。



（1）连续的夜班。

（2）长途旅行。

（3）常赴舞会并频下舞场。

（4）沉迷于夜生活。

（5）过度的体力劳动。

（6）剧烈的体育运动。

（7）远途而紧张的旅行结婚。

（8）操办或参加旧式婚嫁礼仪。

（9）摆宴席招待较多的客人。

（10）陪坐久久不散的宴席。

（11）激烈地争吵或生气。

（12）过于集中并持久的脑力劳动。

（13）久卧病床。

（14）频繁地性交。

因此，要想优生，上述诸项可引致疲劳的现代生活方式要有一定节制，尤其是那些与男子密切相关的生活活动。假若你正值结婚喜日，那么应酬完所有宾客，又被闹罢了洞房，直到深夜才得安寝，或假若你们旅行结婚第一天奔波到很远处方下榻安歇，又假若你夫妻参加新婚舞会后又去夜总会周旋了很久，那么，当日当夜，你的精子质量一定很低，此时性交并妊娠，对优生后代必有严重影响。

蜜月旅游中受孕不利于优生

旅行结婚虽然是一件愉快而有意义的事，但是，从优生学观点看，如果新娘在旅途中受孕则不利于优生。原因是旅游途中生活无规律，食宿无保证，身体疲惫困倦，新婚后较频繁的性生活，因受客观条件限制不易保持性器官的清洁卫生，易使新娘患尿道炎、膀胱炎、肾盂肾炎甚至女性生殖器官的感染等。如果新郎（或新娘）在旅途中大量吸烟、饮酒，与此同时女方受孕，则香烟中的尼古丁及酒中的乙醇等有害物质，可直接或间接地使发育中的精子和卵子受到不同程度的损害。一系列不良因素对刚发育的胚胎刺激损害，就能使胎儿畸形，也可造成流产、早产及死胎。所以，蜜月旅游时应采取有效的避孕措施。若旅途中发现新娘怀孕，应及时返回家中，以免出现不良后果。

酒后不宜怀孕

你相信吗？有些婴儿是浑身带着酒味出生的。这是父母饮酒带给孩子的遗患：胎儿酒精综合征。

当一位妊娠妇女喝下一杯酒后，酒精就会通过她的血液到达胎盘并进入胎儿的血液、由于胎儿的代谢比母亲慢50%，因此当母亲次日清晨头痛消失很久之后，酒精仍可持续对胎儿产生影响。有些婴儿是浑身带着酒味出生的，这是因为胎儿也具有吞咽功能，如果他（她）一直处于含酒精的羊水中，就会被动饮入大量酒精。“胎儿酒精效应”是指酒精对胎儿的影响从轻到重范围很大的一个广义术语。“胎儿酒精综合征”则表示由于胎儿期饮酒而导致的最严重的一系列影响，它仍然是儿童智力障碍的首要病因。患有“胎儿酒精综合征”的儿童或青少年可以表现为身高、体重低于正常人，罹患脏器畸形，如面部或其他身体畸形，小头、扁平脸、颌裂、鼻短上翘、听力缺失

等，中枢神经系统功能也出现障碍。如果一个儿童具备这些特点且其母有饮酒史，医生就可以诊断为“胎儿酒精综合征”。如果一个儿童仅有“胎儿酒精综合征”的部分表现或者仅有轻微表现，医生可能只诊断为“胎儿酒精效应”。不论任何诊断，这些儿童都可以表现为严重的学习困难。

在美国每年出生的婴儿约有1/500患有“胎儿酒精综合征”，1/3患有“胎儿酒精效应”，也就是说每年约出生5 000名患“胎儿酒精综合征”和更多的患“胎儿酒精效应”的婴儿。无论任何种族、任何阶层、任何妊娠年龄的妇女都可能生出这种婴儿。当母亲严重饮酒时，她的婴儿患“胎儿酒精综合征”的概率为30%～40%。

研究发现，在妊娠的头3个月，饮酒可以损害胎儿的内脏和大脑；4～6个月饮酒若未造成母亲流产，就会影响胎儿的大小和智力发育；在妊娠的7～9个月，母亲饮酒主要危害胎儿的智力发育。



一些研究还证实，父亲饮酒也可在第二代产生持续的行为和发育变化。有些研究者发现酒精能损害基因结构，并在子代中引起畸形。有一个调查显示，有规律饮酒的父亲所生的婴儿，比偶然饮酒的父亲所生的婴儿体重平均低181克。

许多患儿可表现典型的酒精戒断症状，如持续痉挛、紧张不安、出汗和多动。通常主要表现为不自主的面部抽动和手脚突然大幅度移动，当他们受到过度刺激和紧张时，这些表现则更加明显。他们很难保持安静或安睡状态，一些儿童甚至可能发展成为癫痫。

在1～3岁时，他们说话走路等生长发育明显迟缓。3岁以后，

有些儿童出现注意力缺陷多动障碍。大多数儿童直到长大成人也不能得到正式诊断和治疗。“胎儿酒精综合征”儿童的智商属低智能范围。

几乎全部“胎儿酒精综合征”和“胎儿酒精效应”儿童都有某种行为异常。他们或许表现得极为友好，见到陌生人时没有紧张不安的表示，但是他们几乎不能交到同龄朋友或与其保持朋友关系；他们的睡眠很不规律；行动大多表现得冲动而目的不明确；经常小偷小摸；一般他们不能对任何错误承担责任；几乎没有自我保护观念；即使遇到轻微挫折或麻烦也常常表现狂怒。父母不要认为长大后这些行为异常会逐渐减少，有时某些行为异常在婴儿期和儿童期可能并不表现，但是当进入青少年期和成人期时，就会出现并可持续终生。即使最好的教育培训也不能改变这些，诸如疯狂冲动等行为异常。所以患“胎儿酒精综合征”的成人不能独立生活与工作。

由于酒精对胎儿造成的损伤是生理性的，后天的治疗几乎很难改变疾病的病程。因此，预防至关重要。孩子一旦出现“胎儿酒精效应”，甚至已出现“胎儿酒精综合征”，还是要及早给予诊断和治疗，对他们进行特殊教育，使各种先天缺陷得到弥补，给他们提供重返社会的适当职业，力求使这部分患儿尽量得到自身的最佳发展。

停服避孕药半年内不宜怀孕

一般地说，若刚停用避孕药就怀孕确实不好，原因是避孕药是激素类药物，在服用期间对卵巢的分泌功能有一定的抑制作用。在刚停药的几次行经中，由于卵巢分泌性激素的水平尚未恢复到正常，会使子宫内膜有些变薄，子宫内膜是妊娠后胚胎发育的温床，子宫内膜条件不好，容易导致孕卵着床不牢而流产。所以，刚停服避孕药应改用其他方法，如使用避孕套再避孕一段时间，一般以半年左右为佳。经过6个月的适应和调整，卵巢的功能和子宫内膜的周期变化都恢复正常，这时再怀孕就可以顺利着床，并生育出身体健康的小宝宝了。

还是“澳抗”转阴后再怀孕好

乙型肝炎表面抗原，亦称澳抗，是医院肝功能检查的常规项目。结果异常提示感染了乙型肝炎病毒。当感染了乙肝病毒后可出现不同的临床情况，这可能与感染的剂量、型别及被感染者的肌体免疫状态有关。HBsAg 呈阳性经 60 天观察（潜伏期）没有出现肝炎的症状和体征，肝功能正常者，可能是健康携带者。乙型肝炎表面抗原在携带者中持久存在，虽无肝炎表现，但可引起乙肝的传播。因此一旦发现 HBsAg 阳性后，一定要积极地进一步检查及治疗，其中除必要时复查 HBsAg 外，还应检查 HBeAg（即乙型肝炎 e 抗原）。如此种结果阳性，表示疾病的活动性和传染性都较大。如果妇女在孕期感染了乙肝病毒有可能引起垂直传播感染胎儿。因此从优生优育角度考虑，为将来有一个健康的后代，妇女 HBsAg 转为阴性后再怀孕，对家庭、个人及后代均大有益处；如不能转阴，则应在婴儿出生 24 小时之内接种乙肝疫苗，以阻断母体乙肝病毒传染给婴儿。

婚后不宜很快怀孕

现在，我国正值生育高峰，结婚的青年很多。这些青年结婚后，不采取避孕措施，就要了小孩，其实，这样做是弊大于利。有很多人认为，婚姻是爱情的坟墓，这是指婚后的生活不再像恋爱期间丰富多彩，充满诗情画意。特别是有些妇女一怀孕，家庭琐事多起来，生活也就由此变得平淡无味了。如果婚后不马上要小孩，可以使夫妇双方增进了解，培养感情，让婚前的恋爱情感延续，这对双方感情的培养是极为重要的。

新婚夫妇虽说结婚时买了许多家具、电器、衣服等，可在经济上大都仍很拮据，父母经济条件不好的，就更困难了。加之刚成家，自我管理较差，缺这少那是家常便饭，如果没有小孩，这点事情都好对

付。特别是可以利用这段时间，双方共同努力，积蓄一笔钱，对稳定家庭和小宝宝的健康成长都将起到好的作用。



新婚夫妇，风华正茂，如果婚后马上要小孩，沉重的家庭负担会使他（她）们身心劳累，于事业无益。如果不立即要小孩，可以利用这段时间，潜心研究，努力学习，事业更会有所成就，就不会因碌碌无为的生活而遗憾。

建议新婚夫妇婚后不宜马上要小孩，既响应了国家的晚育倡导，对自己各方面也都有好处。

春节期间不要怀孕

春节一到，普天同庆，老少亲朋，欢聚一堂，热闹非凡。然而，这时勿忘国家大事——优生优育。科学资料告诉我们，春节期间最好不要怀孕。前卫生部长兼医学专家钱信忠在《医学百科》中说："选择最有利于优生的时机受孕叫做'计划受孕'。"特别要注意避免一些不利因素对受孕及受精卵的影响。俗话说，酒后不入室，是有一定道理的。酒精对生殖细胞有不良作用，使受精卵质量下降，生下的孩子体力弱，智力低下。

再说，精子的质与量，不仅关系到能否受孕，也影响受精卵的发育，甚至胎儿的健康成长。新春佳节之际，夫妻都忙忙碌碌，睡眠少，疲乏时多，若酒后同房，一旦受孕，胎儿畸形或智力低下者多。若女方也饮酒则更为可怕。法国图克曼及迪普莱报告：孕妇酗酒是胎儿先天性畸形、先天智力低下等缺陷的原因之一。专家们还发现，酗酒者比不酗酒者生出畸形儿高2倍。为此1973年"胎儿酒精中毒综合征（FAS）"被正式命名，通用世界各地。1968年法国对母亲饮酒的127名儿童进行调查，发现这些儿童面部均有明显缺陷，并有明显

的精神障碍。这被称为“胎儿酒精中毒综合征”。这些孩子身材短小，体重不够标准，头围小、眼裂短、鼻梁低而短，内眼角有皱褶，鼻唇沟不明显，上唇狭窄、下巴偏小，上眼皮下垂，斜视，还多患先天性心脏病，并且反应迟缓，胆小怕事，呈白痴状态。触目惊心的科学调查提醒人们，春节期间，因饮酒频繁，切莫怀孕。

心理禁忌

孕妇忌恐惧心理

有的初孕妇，对孕后会发生的一切都是陌生的。于是对将要发生的事有一种担心和恐惧的心理。孕妇担心孩子会不会有缺陷，担心自己过去接触过有毒物质会不会对胎儿产生不良影响，患过病的妇女担心自己服过的药会影响到胎儿的发育，特别是有高血压、心脏病的孕妇担心怀孕会加重自身的病情同时影响到胎儿的健康发育。高龄的孕妇则担心会生个畸形儿，同时又担心分娩时会难产。诸如此类的担心，常使孕妇处于不良的心理状态中。

由于担心、恐惧、忧虑都会使肾上腺素的分泌增加，如果长期担惊受怕，精神持续处于高度紧张之中，通过神经内分泌机制的调节，肾脏会分泌大量肾上腺素。因体内肾上腺素堆积过多，会直接影响到胎儿的生长发育。

如果孕妇有了担心的心理，要及时消除。这主要得依靠科学手段，分析症结，及时解决。有遗传病史高龄的孕妇要随时查看胎儿的发育情况，便于发现问题尽快处理。如果孕妇患有高血压、心脏病等疾病，则应按时到医院就诊，随时听取医生的建议，以保证孕妇和胎儿的健康。对于一些不必要的担心，孕妇通过咨询，就可达到放心。

丈夫在妻子妊娠中始终扮演着不可缺少的重要角色。如果妻子在妊娠中遇到了棘手的问题，丈夫要和妻子同甘共苦，共同面对困难，战胜困难。鼓励妻子，给她以力量，帮助她树立坚强的信念，这同时也会鼓励胎儿同母亲一起来战胜困难，培养胎儿的坚强性格，孕妇的心理调理过程，同时也是胎教的过程。

孕妇忌烦躁心理

怀孕初期，多数孕妇会有程度不同的妊娠反应，如恶心、呕吐、厌食等，同时还会有气闷和腹胀、腰痛等不适感觉。妊娠反应大多会持续一段时间，这往往会弄得孕妇心情恶劣，烦闷不堪。而对于那些没有思想准备就怀孕的妇女，心情会更加恶劣，甚至会对怀孕产生不良心理。如果是刚刚建立的小家庭，经济还不宽裕就怀孕了，会让妻子倍感恼火，以致对丈夫产生埋怨心理，向丈夫发一些无名之火，弄得丈夫莫名其妙。

妻子应正确认识妊娠反应，保持心情舒畅，情绪稳定，保持心理平衡。平日多想一些愉快的事，多看一些轻松、幽默的书籍，多看一些喜剧片和动画片，这样会缓解一些心理上的烦乱情绪。妊娠的呕吐多是由神经系统紊乱、精神过度紧张造成的。每天到环境幽雅的地方散散步，和喜欢的人谈谈天，精神上的放松，使孕妇体内循环畅通，从而减轻妊娠的不良反应，减轻孕妇的烦躁心理。

妻子妊娠反应时，丈夫要多方面对妻子体贴和照料，既要在精神上给予多多安抚和宽慰，又要在物质上多下工夫。丈夫要多为妻子准备一些适口、清淡、易于消化的食物。还要尽量说些风趣的话，讲些幽默的故事和笑话，使妻子心情开朗。丈夫在这个时候可不能计较妻子的“无名之火”，千万不能和妻子一般计较。要多陪妻子散步，让她多呼吸点新鲜空气，这样对胎儿大有益处。丈夫的一片爱心，是妻子消除烦躁心理的一剂良药。爱，能战胜一切困难。

孕妇忌依赖心理

有的人怀孕后，感情会变得脆弱，在精神上和心理上都离不开丈夫，对丈夫有一种依赖感，妻子希望丈夫能时时在身边，和自己一样分享快乐、分担忧患。怀孕是女性生理上和心理上一次巨大衍变时期，这种衍变时常造成妻子心理上的不平衡，丈夫在身边，有一种稳定作用，丈夫的爱是妻子精神上的一种镇静剂。妻子在孕期希望丈夫能以自己为中心，时时关心自己、处处照料自己，这种依赖心理既有生理上的需要，也有感情上的需要，还有一份额外的担心，担心自己形体的变化，会改变自己在丈夫心目中的形象。

这时，丈夫可别怜惜那几句温暖的话，丈夫的贴心话不仅仅是说给妻子听，也是把父爱倾注于胎儿，使胎儿也受到爱的鼓励。在妻子妊娠期间，丈夫多为妻子考虑，多关心妻子，多表白自己的爱心，是不可少的。

作为妻子自身，则别变得太娇气，这种娇气可不会给胎儿留下什么好的痕迹。有了身孕，并不等于什么都不能做了，丈夫对自己必要的关注是应该的，但丈夫有自己的事业和工作，有自己的生活内容。妻子则要体谅丈夫，不要对丈夫有过分的依赖，相反，在很多事情上妻子要学会自强自立，学会在心理上进行自我调理和自我平衡。孕妇的这种坚强与毅力会直接影响到胎儿的生长发育，在胎儿的心理上埋下自尊自强的种子，为胎儿出生后的良好品质打下坚实的基础。

孕妇忌忧郁心理

有的孕妇怀孕后，情绪会变得异常低落，总感到烦闷，神情沮丧，打不起精神。如果忧郁情绪持续一段时间，会造成孕妇失眠、厌食、性机能减退和自主神经紊乱。有忧郁心境的人往往缺乏活力，神情处于懒散状态。忧郁心理又会使孕妇心情压抑，体内血液中调节情

绪和大脑各种功能的物质含量偏低，直接影响到胎儿的正常发育。受母亲的影响，这样的孩子出生后好委屈，长时间啼哭，长大后，又会表现为缺乏自信心，感情脆弱，郁郁寡欢。由此可见，忧郁不利于胎教，不利于胎儿的发育和发展。为此，有了忧郁心理的人，一定要积极调理自己的心态。积极的人生观是克服忧郁心理的基础，同时孕妇要努力跳出个人小圈子，多到户外呼吸新鲜空气，多参加社会活动，出外游玩。随着精神的放松，心情也会随之变得开朗起来，平日里多在生活中寻找乐趣，多做一些适当的文体活动，如下棋、唱歌、欣赏优美轻松的音乐，这些活动都十分有助于调节人的情感。多和乐观开朗的人接触，多与人交流思想，敞开胸怀，开阔视野，有助于消除内心忧郁的症结。做丈夫的此时可别被妻子的情绪所感染，相反要多体谅和理解妻子。妻子情绪上的变化，很大程度是由心理上的变化引起的，妻子委屈地哭，绝不是你们之间的感情出了什么问题。面对情绪低落的妻子，丈夫要尽量表现出宽容和理解，引导妻子控制自己的情绪，多为孩子着想，因为低落的情绪对胎儿的发育实在没有什么好处。丈夫要启发妻子对孩子的一片爱心，转移妻子对烦恼事情上的注意力。尽量多陪妻子做一些开心的事，和妻子一起读有关书籍，欣赏音乐，和妻子到户外重温一下恋爱时的梦，这样既可以增进夫妻之间的感情，也会使妻子心里充满爱意和甜蜜，妻子的这种情感会随时传递给腹内的胎儿，使胎儿在一片爱心中茁壮成长。

孕妇忌暴躁心理

有的妇女怀孕后，有时性格很怪，好发脾气，易动怒，喜欢和丈夫或他人找茬吵架，弄得与丈夫、与他人关系紧张。孕妇发怒，这不仅有害于自身的健康，而且会殃及胎儿。孕妇发怒时，血液中的激素和有害化学物质浓度会剧增，并通过“胎盘屏障”进入羊膜，使胎儿直接受害。发怒还会导致孕妇体内血液中的白细胞减少，从而降低肌体的免疫能力，使后代的抗病能力减弱。如果母亲在胎儿口腔顶和

上颌骨形成的第 7 ~ 10 周时，经常发怒，会造成胎儿腭裂和兔唇。因此，孕妇发怒，贻害无穷。

为了孩子，孕妇一定要息怒。十月怀胎，是一段漫长的岁月，期间难免遇到让自己气恼的事。当遇到令人气愤的事情，先不必急躁，一则发火是解决不了问题的，再则，发火伤害自身，危及胎儿。为此，发火之前，还是先克制一下，转移话题或做点别的事情，分散分散注意力，这都会使气闷的心理得到缓解。看看电影、听听音乐、散散步、做做操，都会使精神放松，头脑冷静。能否保证遇事不怒，这与一个人的思想觉悟、品德修养密切相关。在孕期的妇女尤其要加强自身的修养，以自身的优秀品质来影响腹中的胎儿，进而提高胎儿日后心理素质。

对丈夫来说，如果您的妻子怀孕后爱发脾气，好找茬和您吵架，丈夫则不能拉开架式和妻子吵。为了后代，丈夫理当先克制自己，然后劝妻子克制。丈夫要多给妻子摆事实，讲道理，疏通妻子心中的郁闷。对于发怒的害处，尤其对胎儿的害处，丈夫要多加提醒，每一位妻子都会爱护腹中胎儿，放弃发火的。

发怒是由强烈的刺激引起的一种紧张情绪。丈夫要尽量避免让妻子受到这种强烈刺激，多创造缓解孕妇紧张情绪的外环境，引导妻子学会自我放松和自我平衡。同时，丈夫要多开动脑筋，丰富妻子的业余生活，提高妻子的处世能力。

孕妇忌羞怯心理

孕妇到了 4 ~ 5 个月，妊娠反应已消失，孕期的身体处于最佳状态，而且还会更显得容光焕发。这个时候孕妇的腹部在逐渐隆起，别人已经能明显看出您怀孕了。此时，个别的孕妇有一种羞怯感，不愿见熟人，特别是遇到要好的朋友，会感到很难为情。有的孕妇不喜欢自己的腰宽体胖，为脸上出现的“蝴蝶斑”而恼火。其实，这很不必要。

苗条有苗条的美，宽松有宽松的美，孕妇也自有一种孕体美，这种美绝不是任何人可以随时就能具有的。至于孕斑，多数人在分娩后会自然消失，不必治疗，也用不着难为情。



怀孕不是丑事，不必害羞，参加集体活动，参加好友聚会，可以告诉同伴自己的情况，这样同伴会在多方面给予你关心和照料，对于不适于孕妇参加的活动项目，大家自会给你开绿灯，谁也不会让你为难。总之，你会发现，怀孕使你变得比任何人都重要，大家都会给予你一份额外的关怀和爱，你的胎儿也处于这种浓浓的友爱之中。

对丈夫而言，如果你的妻子恰恰是那种羞于到公共场所，不愿拜访别人的人，那么你可以时常邀请几位至朋近友到家中小聚。热烈的气氛，开心的畅谈，有利于孕妇情绪的调节，也十分有利于胎儿的发育。

孕妇忌备物心理

到了妊娠中期，孕妇的身体、情绪都很好，除了做正常的工作和家务外，孕妇开始积极准备孩子的东西，为孩子编织毛衣毛裤，购买鞋帽衣衫，缝制童被童垫等，杂乱的事很多，孕妇总是希望尽可能多地为孩子准备，准备得齐全一些，有的孕妇甚至连孩子2周岁用的东西都准备出来，弄得整日忙个不停，得不到良好休息。其实这样做大可不必。为新生儿做点必要的准备是应该的，可好多事情完全可由丈夫或他人代劳，到时候，亲朋好友也会为孩子赠送一些必需品，所以，用不着在这方面太劳神。孕妇在孕期除休息好以外，应当尽量多做一些对胎儿有益的事情。况且，给孩子编织毛织品而长时间坐着，会压迫胎儿，使血液流动不畅，影响到胎儿供氧。为孩子买东西，经

常到商场，那里人多拥挤，空气不好，病源多，容易被感染，易被碰着。很多事情，丈夫完全做得来，如买童床、童车、奶瓶之类的事情，丈夫也会做得很好。对于丈夫做不好的，丈夫可以陪妻子同往，以免发生意外。

妊娠晚期，孩子快降生了，孕妇可能希望重新布置一下房间。过去的房间是为两个人准备的，如今要多了一个人，孕妇希望在房间中安排一个舒适的位置。房间换成新的样式，新的格调，难免要移动一些大件物品。孕妇要按自己的心愿办，光自己动手就不行了。负重太大，用力过猛，都可能造成严重的后果。这时，丈夫还要抽点时间与妻子一同搞好胎教，让胎儿在母体内就感受到父爱。从妊娠中期开始，丈夫就要帮助妻子做好胎儿发育和变化的监测工作，如有异常情况，好及时帮助妻子处理。

孕妇忌热切心理

有的孕妇实施胎教，期望过高，心太切，结果物极必反，收不到好的效果。比如有的孕妇在进行语言胎教时，长时间将耳机放在腹部，造成胎儿烦躁。胎儿生下来以后，变得十分神经质，以致对语言有一种反感和敌视态度。听音乐时，也不能没完没了地听，连孕妇本人都感到疲惫不堪，那胎儿的感觉也绝对不会好。正如某些父母盼子成龙的心情一样，想把胎儿培育得更出色一些，这种心情是可以理解的，但任何事情都有个度，一旦过度其结果就会适得其反，不仅达不到预定的目的，而且会导致不良结果。同样，胎教的每项内容都会使胎儿受益，如果不能适度地对胎儿实施，恐怕胎儿不但不能获益，还会受害。因此，孕妇对胎儿进行胎教，不能热情过度，心也不能太急切。

生育一个健康聪明的孩子，是每一位家长的心愿。胎教正是帮助孕妇实现这一心愿。为了正确实施胎教，使胎儿真正受益，孕妇必须认真学习胎教内容，准确掌握胎教的正确方法。在实施胎教过程中，

严格按胎教的方法去做，不要认为什么方法比规定的多做一些，就会更有效。孕妇生活要有规律，这既是胎教的一项内容，也是对每位孕妇起码要求。每项胎教内容，需按一定规律去做方能成功。如抚摸胎教，一两天不足以和胎儿建立起联系，需坚持长久地，有规律地去做，才能使胎儿领会到其中的含义，并积极地去响应。母亲和胎儿相互配合，相互协作，乐趣无穷。在这种乐趣中，胎儿的发育得到激励，胎儿的心智发展得到激励，孕妇的信心和持之以恒，是胎教的成功保证。

妻子对胎儿进行胎教，丈夫不能袖手旁观，应积极参与。当妻子过分热衷于此事，丈夫可以适时制止，在时间上为妻子把握好，并随时提醒胎儿的感觉。如果发现胎儿烦躁，应立即让妻子停止胎教。孩子是在睡眠中长大的，胎儿需要更长时间的睡眠和休息。如果一味刺激胎儿，使胎儿得不到很好的休息，会影响到胎儿的生长发育。

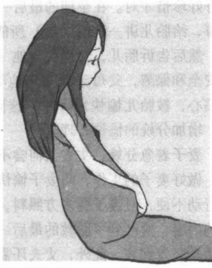
丈夫对胎教的参与，不仅仅限于辅助妻子，还可以直接对胎儿进行胎教，丈夫贴在妻子的腹部对胎儿讲话，胎儿是完全能听得到的。所以，丈夫除了通过对妻子的爱心来影响胎儿外，还可以直接与胎儿建立联系。孩子在胎儿期就会感受到父爱，会促进日后与父亲建立起亲密关系。

孕妇忌怀疑心理

胎儿的每一点每一滴的变化，孕妇不能目睹，也就很难知道自己所做的一切对胎儿到底起多大作用。于是，孕妇做过一段时间之后，那些没有耐性的孕妇，其热情就降低，也有半途而废者，这样，胎教自然不会成功。在日常生活中，信心不足的人很多，这些人是很难把事情做成功的。信心不足同样是胎教的大敌。凡事总抱怀疑心理的人，多是那种信心不足类型的人。

孕妇要树立持之以恒的信心，要做的事，就坚持到底。知道自己是没有耐性的人，一定在做事情之前，告诫自己坚持始终。如果怕坚

持不下来，可请丈夫帮忙，让丈夫时时提醒自己，鼓励自己。胎教的过程，也是孕妇自身性情磨炼，修养提高的过程。胎教是一门“性”、“命”双修的课程，“命”是指人的活动肌体，“性”是指人的品性，即一个人的性格品质，道德修养。胎教提倡孕妇首先自身修身养性，然后才能对胎儿施以积极的影响。换句话说，胎教的过程，同时也是孕妇在不断克服自身缺点和不足的过程。



妻子如果是三分钟热情的人，丈夫就要在胎教过程中发挥重大的作用。首先鼓励妻子适时地进行胎教，同时激发妻子进行胎教的热情。其次，丈夫要积极参与胎教，每天与妻子一道进行胎教，用自身的信心和持之以恒的精神带动妻子把胎教进行到底。最后，丈夫要帮助妻子克服掉一些不良的习惯和毛病。

孕妇忌焦急心理

随着妊娠天数一天天增加，尤其到了妊娠后期，孕妇开始盼望孩子早日降生。越往后孕妇的这种心理越是强烈，临到预产期，有的孕妇会变得急不可耐了。是的，熬过了漫长的孕期，想早日看看孩子是什么样的，这种心理可以理解，但不可取。要知道，新生儿所具有的一切功能，产前的胎儿已完全具备。一条脐带，连接了母子两颗心，无论是在情感上，还是在品性上，母亲都会影响着胎儿心智的发育。母亲着急，心境不好，也会影响到胎儿在最后一段时间里生活不宁，这实在要不得。

十月怀胎，一朝分娩。分娩是早晚的事，孩子到时候自会降临，

所以，根本不必为最后的几天急切。孕妇要安心度过最后几日。要知道，孕期马上就要终止，孕妇所能享受的孕育生涯也只有几日之遥，要好好珍惜才对。在孕期的最后一段日子里，教一教胎儿出生后该做的事，给胎儿讲一讲他（她）所能看到的这个大千世界。

然后告诉胎儿，父母会爱他（她），保护他（她），会给他（她）以安全和保障，父母亲在热切地等待他（她）的安全降生。给胎儿以信心，教胎儿愉快地降生，这同时也是在增强孕妇自身的分娩信心，增加分娩的愉快心理。

妻子着急分娩，丈夫又何尝不是。但丈夫还是藏起自己的急迫心理，做好妻子的工作，陪妻子愉快地度过分娩前的时光。分娩前，妻子行动不便，对妻子要多方照料，体贴入微。每日与妻子共同完成胎教的内容，这已到了胎教的最后一课，也是很重要的一课，夫妻一定把胎教坚持到底。此外，丈夫还需要每日陪妻子活动、散步，这有利于宫缩，但不可让妻子太疲劳了。

孕妇忌紧张心理

临产前，孕妇不仅焦急，还很紧张。人称分娩乃女性过生死大关，这种说法，对过去很合适，因为过去卫生条件差，医疗设备落后，造成分娩的死亡率很高。现在不同了，如今产妇分娩，发生意外事故的极少，先进的医疗水平，完善的医疗设备，完全可以保证母子平安。所以，孕妇不必紧张，更不必担心，只是要到医院分娩，不要相信一些不科学的偏方，更不可迷信。对于那些有妊娠后期合并症的人，最好提早入院，医生会针对孕妇的情况，采取必要的医疗措施，以保证安全分娩。

分娩前期，孕妇不可多思多虑，对于您的“高血压怎么办?”“心率过速怎么办?”医生自会处理，对于您“能否顺利分娩?”的问题，更用不着去多虑，还没有发生的事，想它又有什么意义呢？况且您并不一定会难产啊，没必要让还没有发生的事，徒然地增添一些精

神紧张。孕妇应该做的，倒是临产前吃好、睡好，养足精神，同时保持坦然的心理、平稳的情绪、冷静的头脑，以必胜的信心迎接生产的来临。

饮食禁忌

孕妇不能偏食

孕妇在早孕反应期间，因妊娠反应不愿吃肉类食品，或表现出偏食，如只吃植物食品，或偏爱某种单一的食品，这是可以理解的。但是不能整个孕期都吃素食或某些食品，或精制米面，或只吃肉、蛋、鱼类及粗粮，这样会因营养缺乏而危害胎儿。

植物食品，也就是我们所说的素食，一般含维生素营养的物质较多，但是普遍缺乏一种叫牛黄酸的营养成分。人类需要从外界摄取一定量的牛黄酸，以维持正常的生理功能。牛黄酸对儿童的视力有重要影响。如果缺乏牛黄酸，儿童视网膜电图检查会出现异常。

动物食品大多含有牛黄酸，因此孕妇应该吃一些动物食品，此外还应吃一些鲜蛋、鱼虾，喝一些牛奶，使胎儿能得到足够的营养。

由于生活水准的提高，人们对精米精面食用量增加，而忽略了未经过细加工的食品及粗粮。要知道许多人体必需的微量元素，存在于那些未经过细加工的食品和粗粮中。如果孕妇只食用精制米面，会造成营养缺乏症，或由此引起一些疾病的发生。总之，孕妇在孕期不能偏食。

不要吃不洁、变质及被污染的食物

吃不洁和变质的食物可引起胃肠炎和痢疾等肠道疾病，影响食物中营养成分的吸收；常吃受到污染的食品不仅有致癌作用，还可能诱发胎儿畸形。

孕妇应少食速食食品及罐头食品

妊娠妇女孕期的营养摄取很重要，需要大量蛋白质，一定量的脂肪、糖、矿物质及维生素和微量元素。这些都需要从孕妇的日常饮食中摄取，只有在摄食不足时才给予药物补充，因此孕妇的饮食营养是非常重要的。此外，孕妇还需要一些必要的脂肪酸，这些脂肪酸是形成血管和神经细胞的构造成分。



方便食品不仅缺乏蛋白质，而且缺乏这些脂肪酸；多食或经常食用方便食品会造成胎儿体重不足，甚至新生儿死亡，更容易产生各种非遗传性障碍。

罐头食品虽具有营养，但有些罐头食品在制作、运输和存放过程中消毒或密封不严，会发生食品被细菌污染。这样的罐头如果被孕妇食用，会危害母胎的健康，甚至因食物中毒或腹泻造成流产、早产或死胎。另外，罐头食品在制作中要放入防腐剂，过多食用罐头食品，对孕妇及胎儿健康不利。新鲜的食品做成罐头后，部分营养物质被破坏，因此食用罐头不如多吃新鲜的食品，如有条件，尽量食用新鲜的鱼、肉、蛋及水果蔬菜，这样有利于母胎的健康。

孕妇应少吃的食物

油条

油条是许多家庭早餐桌上常见的食品，但孕妇应少吃。主要是因油条的制作中需加入明矾，明矾是含铝的无机物，每1 000克面粉的油条，大约用15克明矾。如果孕妇每天吃两根油条，等于吃了2克明矾。积蓄起来其摄入铝相当惊人。这些铝通过胎盘，侵入胎儿的大脑，造成大脑障碍。

糖精

糖精是和糖截然不同的两种物质。糖是从甘蔗和甜菜中提取的。糖精是从煤焦油里提炼出来的，其成分主要是糖精钠，无营养价值，纯净的糖精对人体无害。但孕妇不应长时间过多地食用糖精，或大量饮用含糖精的饮料，或是每天在饮料中加入糖精。糖精对肠胃道黏膜有刺激作用，并影响某些消化酶的功能，出现消化功能减退，发生消化不良，造成营养吸收功能障碍等。由于糖精是经肾脏从小便排出，所以会加重肾功能负担。

热性香料

八角茴香、小茴香、花椒、辣椒粉、桂皮、胡椒、五香粉等调味品，孕妇在孕期要少用或不用。孕妇怀孕时肠道较干燥，热性香料有刺激性，而造成肠道枯燥、便秘或粪石梗阻。

盐

孕妇每天进食氯化钠不能超过20克。进食过多氯化钠后会引起水肿，血压升高。如果孕妇患有某些疾病，如心脏病、肾脏病等，应从妊娠开始就忌盐或食低钠盐。如发现孕妇患有妊娠高血压，也应忌盐。孕妇应逐渐习惯低盐饮食。

酸性食物

由于妊娠早期的妊娠反应，一般孕妇都喜欢吃一些酸性食物，认为酸性食物能缓解孕期呕吐，甚至有些人还滥用一些酸性药物止呕。

其实，孕期多吃酸性食物并不好。近年来的科学研究证明，酸性食物和酸性药物是造成畸胎的元凶之一。在妊娠的最初半个月左右，不食或少食酸性食物或酸性药物最好。

咸鱼

咸鱼含有大量二甲基硝酸盐，进入人体内能被转化为致癌性很高的二甲基硝胺，并通过胎盘传给胎儿，是一种危害很大的食物。

黄芪炖鸡

黄芪具有益气健脾之功，与母鸡炖熟食用，有滋补益气的作用，是气虚的人食用的很好补品。但快要临产的孕妇应慎食，避免妊娠晚期胎儿正常下降的生理规律被干扰，而造成难产。

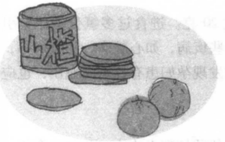
孕妇应少吃的果品

山楂

妇女怀孕常伴有恶心、呕吐、食欲不振等反应，喜欢吃一些酸性甜果品。山楂酸甜可口，并有开胃消食的作用，是孕妇们喜欢的果品。但是，山楂对子宫有一定的兴奋作用，可促使子宫收缩。如果孕妇大量食用山楂制品，可能造成流产。因此有过流产史或有流产先兆的孕妇，应忌食山楂。

桂圆

桂圆营养丰富，被作为补品食用，但妊娠期间应该少吃或不吃。



桂圆中含有葡萄糖、蔗糖、维生素等物质，具有补心安神、养血益脾等功能。其性温热，而孕妇往往怀孕后阴血偏虚，阴虚产生内热，再食桂圆会热上加热，造成孕妇大便干燥、口舌干燥而胎热，不但不能保胎，反因内热迫

血妄行，出现阴道出血、腹痛等流产症状。

水果

一些孕妇认为，多吃水果可增加营养，不会引起发胖，生出的孩子皮肤会白嫩细腻。水果中90%是水分，还含有葡萄糖、果糖、蔗糖和维生素。这些糖类很容易被胃肠道消化吸收。果糖和葡萄糖经代谢可转化为中性脂肪，促使体重增加，还易引起高脂血症。所以孕妇每天水果食量不应超过300克。

如果孕妇贫血应少吃石榴。

孕妇应少喝的饮料

茶

孕妇喝浓茶，尤其是浓红茶，对胎儿会产生危害。茶叶中含有2%～5%的咖啡因，咖啡因有兴奋作用。如果孕妇饮用过多、过浓的茶，会刺激胎动增加，甚至危害胎儿的生长发育。茶叶中含有多量的鞣酸，与孕妇食物中的铁结合成不能被肌体吸收的复合物。孕妇若过多地饮用浓茶，会引起缺铁性贫血，会给胎儿留下先天性缺铁性贫血的遗患。

咖啡

咖啡中含有咖啡因，能破坏维生素，导致维生素 B_1 的缺乏症，表现为烦躁、易疲劳、食欲不振及便秘。严重的可发生多发性神经炎，心脏扩大，心跳减慢，肌肉萎缩或浮肿。孕妇若长期饮用咖啡，危害更大，甚至导致胎儿损伤或流产，产下的婴儿不如正常婴儿肌肉健壮，也不如正常婴儿活泼。



糯米甜酒

我国一些地方有给孕妇吃糯米甜酒的习惯，认为其具有补母体、壮胎儿的作用。其实不然，糯米甜酒中主要成分是酒精，吃糯米甜酒和饮酒一样，只是糯米甜酒的酒精浓度比普通酒低。但即使微量酒精，也可以通过胎盘进入胎儿体内，使胎儿大脑的分裂受阻，而致发育不全。如果中枢神经系统发育受阻碍，会造成胎儿畸形和智力低下。

可乐型饮料

可乐型饮料中含有咖啡因，婴儿对咖啡因尤为敏感。怀孕和哺乳的母亲应慎用这类饮料。咖啡因可迅速通过胎盘而作用于胎儿。如果孕妇过量饮用可乐型饮料，母体内的胎儿会直接受到不良影响。哺乳的母亲饮用含咖啡因的可乐型饮料，咖啡因会随乳汁分泌，被婴儿吸收，会间接危害婴儿的健康。咖啡因可使细胞发生变异，因此能引起遗传性疾病。德国科学家还证明了咖啡因能破坏人类细胞的染色体。

冷饮

妊娠期妇女的肠胃对冷热刺激非常敏感。多吃了冷饮会使孕妇的肠胃血管突然收缩，胃液分泌减少，消化功能降低，引起一系列胃肠症状。

症状：食欲不振、消化不良、腹泻，引起胃部痉挛而胃痛，出现剧烈腹痛现象。

孕妇如果大量贪食冷饮，鼻、咽、气管等呼吸道黏膜充血的血管突然收缩，血流减少，使局部抵抗力下降，容易感染上呼吸道疾病。孕妇过食冷饮还会造成胎儿在宫内躁动不安，胎动变频繁。因此，孕妇吃冷食一定要节制。

日常生活禁忌

孕妇看电视对胎儿的影响

电视机的显像管会发射高速电子流，同时也能产生 X 线，不过这种 X 线是很微弱的，科学研究证实，长期接触小剂量的 X 线，可使细胞核内的染色体受到损伤。染色体是胎儿正常发育的遗传因子的载体，一旦受损伤，容易导致流产或早产，甚至还可以使胎儿的中枢神经系统、眼、骨骼发生畸形，可能造成死胎。

电视机显像管释放出大量的正离子，正离子能吸收空气中带负电的尘埃。荧光屏周围就漂浮着含大量微生物的灰尘，这些微生物、灰尘飞附在人们的皮肤上，对孕妇是有害的。由于正离子吸附了空气中的负离子，改变了人体健康所需的电离环境，使孕妇感到头痛、胸闷，易对母胎造成危害。

彩色电视机发出的 X 线较黑白电视机大，孕妇看彩电更应注意，首先看电视时应尽量远离电视，离开距离为大于 5 个屏幕的对角线，即电视机的英寸数，一般可以避免不良影响。另外看完电视后洗洗脸，对身体也是有益的。

孕妇忌养“宠物”

现在，很多家庭都喜欢养一些“宠物”来增加乐趣，殊不知，这些小小的“宠物”都会对孕妇构成严重的威胁。

首先谈谈弓形虫病，它是由弓形虫原虫侵入，引起的一种全身性传染病，是一种人、畜共患的疾病，其传染源主要是猫类动物，但其

他如猪、羊、狗等很多动物也可以成为弓形虫病的传染源。它们排出的粪便中含有大量的滋养体，人们若不注意环境卫生与它们接触，或饭前、便后未洗手，或吃了未经煮熟的含有滋养体的肉和水，就很容易被感染。

人一旦受到感染，其后果取决于其免疫功能状态。妇女怀孕后，免疫功能下降，易发生感染，孕妇急性感染后，弓形虫会迅速通过胎盘进入胎儿体内，约有 1/3 的胎儿受到传染。而且越是妊娠早期患病，对胎儿影响越大。

胎儿受传染后，妊娠如不以流产、早产或死胎告终，胎儿即患先天性弓形虫病。存活的胎儿出生后可表现各种畸形，如小头、脑积水、斜视，出现抽搐、发热、黄疸、皮疹、精神发育障碍等症状。

除此之外，猫、狗还可以传播狂犬病、出血热、肝吸虫病等疾病。

妊娠期劳动应注意

孕妇妊娠后不应该拒绝一切活动，力所能及的劳动对孕妇是有益处的，它可以增加血液循环，促进新陈代谢，有利于母子健康。还有利于分娩顺利，减少难产发生率，但由于妊娠后母体内发生了许多变化，各种器官负担加重，劳动时若不量力而行，易发生意外或得病。

妊娠期间，一般可以照常参加工作和劳动。在城市，一般家务劳动都比较轻，除注意不要提水、登高外，简单的家务都可以做。但工作环境及工种各有不同，应注意不做使用爆发力的工作、有被挤被撞危险的工作及水中作业、高空作业、有毒污染的环境工作及接触放射线的工作，妊娠 7 个月左右应避免上夜班。在农村，孕妇可以做一些家里、田地里不太重的劳动，要避免过重的劳动和剧烈的运动，如挑担子、背东西、推碾子、拉磨、插秧、割麦子（或稻子等），不应该蹲着、站着或弯腰干活。避免登高、走远路，尤其不能做喷洒农药、施化肥之类的工作。因为农药或化肥中有害物质，吸入后会影响母婴

健康，有的还会引起流产。

孕妇在妊娠期间易感疲劳，劳动工作都要量力而为，如感到腰疼或腹部下坠，应立即休息。

孕妇应远离噪声

从孕妇妊娠第20周起，构成胎儿内耳一部分的耳蜗开始生长发育，至婴儿出生后30天时间内，仍在其发育成熟的过程中。在胎儿的内耳蜗成长阶段，极易被高频率噪声损害，外环境大量的低频率声音可进入子宫，被胎儿听到。

许多研究材料表明，噪声不但会引起早产、流产、新生儿体重减轻，还可能造成胎儿畸形。



造成孕妇早产、流产的原因是因为噪声能使其内分泌腺体的分泌功能紊乱，使垂体分泌的缩宫素增加，引起子宫强烈收缩，导致流产、早产。

美国一位儿科医生对一组婴儿作了调查，结果证实在机场附近地区，胎儿畸形率由0.8%升到1.2%。其畸形主要发生在脊椎、腹部和脑。

日本的调查资料表明，在噪声污染区的居民中，新生儿体重常在2 000克以下，而正常新生儿的体重应在2 500克以上。

美国推进科学协会在芝加哥举行的年会上曾发出警告："噪声对胎儿危害极大，因为高分贝噪声能损害胎儿的听觉器官。那些曾经受过85分贝以上（重型卡车声音为90分贝）强噪声胎儿，在出生前就已丧失了听觉的敏锐度。"

孕妇慎用化妆品

孕妇在妊娠期间，能不能使用化妆品。答案是：最好不用。因为有些化妆品对母胎有危害。

染发剂

孕妇应该禁用。曾有一位孕妇使用了染发剂后，第二天感到头痛，然后整个脸部都肿起来，眼睛无法睁开，随后出现了流产先兆的症状。据报道，染发剂对胎儿有致畸作用，因此孕妇为胎儿健康考虑，不能使用染发剂。

冷烫精

在妊娠中期，孕妇的头发比较脆弱，极易脱落。使用冷烫精会加剧头发的脱落。

指甲油

指甲油大多是以硝化纤维为基料，配以丙酮、乙酯、丁酯、苯二甲酸等化学溶剂、增塑剂及各色染料制成。这些化学物质对人体有一定的毒性作用。因此孕妇涂指甲油，虽美化了自己的纤纤细指，却可能危害了腹中的胎儿。孕妇大多喜食零食，指甲油中的有毒化学物质很容易随食物进入孕妇体内，并可以通过胎盘和血液进入胎儿体内，长时间积累，可影响胎儿的健康。

此外，孕妇去医院检查时尤其不要涂指甲油，指甲油掩盖了指甲颜色，妨碍了医生的检查和诊断。

妊娠期不应睡软床

妊娠期的妇女脊柱腰部前屈较未孕妇女更大，若睡弹簧软床仰卧时，其脊柱呈弧形，使已经前曲的腰椎小关节的摩擦增加；仰卧时，脊柱向内侧弯曲。长期睡软床，造成脊柱位置失常，压迫神经，增加了腰肌的负担。不但不利于生理功能的发挥，而且不能消除疲劳。孕

妇常常感到腰痛。

在睡眠中，人们的睡姿是经常变动的，辗转反侧可达 20 余次，这样有助于大脑皮质抑制的扩散，提高睡眠的效果。孕妇由于胎儿的不断增大，腹部隆起，翻身很不方便。若睡软床身体深陷其中，更加不易翻身。这样的睡眠不但不利消除疲劳，还会给孕妇增加约疲劳。

此外，孕妇不论向哪侧卧，都会压迫附近的器官和组织，甚至引起一些疾病。如孕妇仰卧时，增大的子宫压迫腹主动脉及下腔静脉，影响胎儿的活动和发育，或出现下肢、外阴及直肠静脉曲张，有人会因此患褥疮。如右侧卧位，孕妇会因右输尿管被压，而增加患肾盂肾炎的机会。左侧的卧位，孕妇心脏受压。避免这些不利母胎健康的因素，应左、右侧卧位交替进行最佳。睡弹簧床恐怕很难做到。

孕妇最宜睡棕绷床或硬板床上铺厚棉垫。

孕妇忌穿高跟鞋

孕妇穿鞋应注意两点，一个是安全性，一个是舒适性。

这个时期的妇女，不宜穿高跟鞋。因为孕妇妊娠后，足部肌力不足，身体的重量主要靠足部的韧带来负担。由于韧带软化，不能长时期负重。尤其是妊娠后期，孕妇大腹便便，身体的重心前移，只有背部向后仰，才能保持平衡，脊柱骨的弯度明显增加，胸椎往后弯，腰椎向前弯。若是这时再穿高跟鞋，是很不安全的，身体重心要更加前倾，才能保持平衡，这样，很容易摔倒，同时使孕妇累上加累，造成下肢与腰背疼痛加剧。

穿无跟的平底鞋，虽安全，但由于重心落在足后跟上，直立或行走时间稍长，也容易引起足跟痛及腰痛。因此，穿鞋跟约为 2 ~ 3 厘米的低跟鞋和坡跟鞋最好。

此外，由于孕妇的韧带软化及体重增加，使脚变长增宽，妊娠后期还会发生浮肿，因此未孕时穿的鞋会嫌小，应当另备号码相称的鞋。购鞋还应注意，鞋和脚要紧密联系，不易脱落。鞋底最好有防滑

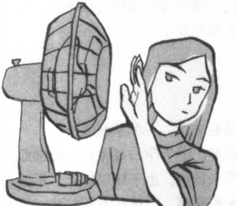
纹，避免摔倒。鞋要柔软，弹性良好，这是最理想的了。

孕期慎用电热毯

电热毯是人们常用的电取暖工具，由于电热毯可产生电磁场，对孕妇及胎儿存在着危害，因此孕妇不要睡电热毯。

孕期慎用电风扇

由于妇女妊娠期间新陈代谢旺盛，皮肤散热量增加，表现出怕热、多汗。到了夏季常常要借助电风扇来纳凉。但若吹电风扇时间过长，会出现头晕头痛、疲惫无力、食欲不振等症状。这是由于电风扇的风吹到皮肤上，使汗液蒸发，皮肤温度快速下降，表皮毛细血管收缩。为了适应这种变化，全身的神经系统和组织器官需要加紧工作，以达到全身体温均衡状态。长时间的处于紧张状态，人反而容易疲劳。因此孕妇吹电风扇要适可而止，千万注意不要引起感冒。吹电风扇应选择微风。



烟雾对胎儿的影响

此处所说的烟雾，并非工厂烟囱里冒出来的烟雾，而是指香烟的烟雾。

我国年轻妇女吸烟看似很少，但近年有增加趋势，孕妇本人吸烟，为“主动吸烟”。然而被烟雾危害最多的是来自家庭、办公室及

公共场所瘾君子的吞云吐雾。不吸烟的人，长时间在这种烟雾腾腾的环境里，吸进去的烟雾比吸烟者还多，这就是被动吸烟。

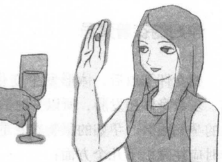
烟草燃烧产生的烟雾中，含有1 200多种化合物，其中约500种对人体有害，主要是尼古丁、氰化合物、焦油和一氧化碳等，尼古丁作用于末梢血管，使血管收缩，不能充分供应和交换氧气，引起胎心缺氧，可导致胎盘早剥，妊娠高血压和子痫等。氰化合物能阻碍组织的氰化过程。一氧化碳则与血红蛋白结合，成为一氧化碳血红蛋白，不能运送氧气，使胎儿供氧气不足，焦油能引起气管黏膜上皮细胞增生和变异，并有诱发癌症的趋向。

据统计，吸烟者比不吸烟者自然流产和早产率要高，新生儿低体重的多，还可造成畸形。因此，为了下一代的健康，孕妇及其家属不应吸烟，因家属吸烟，烟雾被孕妇吸入，同样造成上述恶果。

酒对胎儿的影响

酒精是日常生活中较常见的致畸剂之一。孕妇饮酒可引起胎盘血管痉挛、胎儿缺氧而影响胎儿发育，产生低体重或畸形。

酒精对胎儿的有害作用，主要是损伤脑细胞，使脑细胞发育停止、数目减少，使脑的结构形态异常和产生功能障碍，导致不同程度的智力低下，甚至造成脑性瘫痪。酒精可通过胎盘进入胎儿体内，引起胎心酒精中毒综合征。这种孩子的特征，前额突起、眼裂小、斜视、鼻梁短、鼻低部深、鼻孔朝天、招风耳、低体重、中枢神经系统发育障碍。



一般认为，酒精对胎儿的危害程度与妇女饮酒数量及妊娠月份有关。酒喝得越多、越早，对

胎儿的危害就越大。如果要想生一个健康、聪明的孩子，最好不喝酒。

另外，大量饮酒可使生殖细胞受到损害，酒醉之后同房，受孕长大的孩子，也会智力低下，故有“醉不入室”之说。

孕妇做饭洗衣服时应注意

寒冷刺激有诱发流产的危险，所以孕妇在淘米、洗菜、做饭时，尽量不用手直接浸入冷水中，尤其在冬春季更应注意。

厨房的油烟对孕妇不利，会危害腹中的胎儿，所以厨房应安装抽油烟机。孕妇早孕反应重的时候，应避免去厨房，以免加重恶心、呕吐。

烹饪过程中，注意不要让锅台直接压迫腹部，保护好胎儿。炒菜和炸食物时油温不宜过高。

洗衣时，切忌用搓板顶腹部，以免胎儿受压。

洗衣时尽可能用温水，尤其在冬春季时。

洗衣用肥皂，不宜用洗衣粉，尤其在早孕阶段，因洗衣粉中含有可损害受精卵的化学物质。

在端水、洗衣服、拧衣服及晾晒衣服时，注意不要用力过猛，晾晒衣服时将晾衣绳置低一些，防止不慎造成伤害，发生意外。

孕妇的衣着禁忌

妇女怀孕以后，体形发生变化，如腹部逐渐增大，乳房逐渐丰满，多数身体还发胖，所以平时的衣服应暂时放到一边了，应选择合适的孕妇服装。孕妇的服装衣着重要在于舒适，其次才在于美观，选择时应注意以下几个方面：

（1）因孕妇易于伤风感冒，应注意保暖。

（2）服装以柔软、宽大、方便四肢活动与舒适为原则，特别注

意不能紧束胸部和腹部。如果穿连衣裙，最好选上小下大的A字型的。容易穿和脱也是重要条件之一，上下身分开的套服最好。颜色以明快色调的为好。

（3）不能穿紧身裤，更不能束紧腰带。

（4）内衣必须选用棉制品，乳罩选前开式。

（5）穿后跟2~3厘米高的低跟鞋或坡跟鞋最为合适，不穿高跟鞋，鞋底选有防滑纹的。穿松软的便鞋最好。特别指出的是不要穿容易脱落的鞋，以防跌跤。

（6）如果穿长统袜，袜统、袜带均不宜过紧，以防下肢静脉曲张。合身的孕妇服是非常迷人的。

孕妇忌接吻

孕妇接吻能使妊娠子宫收缩，故孕妇在3个月内及8个月后当忌接吻，以免引起流产或早产。

保健禁忌

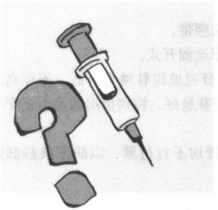
打预防针要小心

一位孕妇来到妇婴保健院门诊，对医生说她已怀孕两个多月，最近单位里要集体打预防针，她想知道自己能不能打。

所谓打预防针，在医学上称为预防接种，就是将生物制品接种到人体内，使人产生对传染病的抵抗力，以达到预防传染病的目的。这种防病方法，又叫人工免疫。

对于一般人来讲，打预防针是不成问题的，而孕妇是否也能与常

人一样打预防针呢？这个问题不能简单地用“能”或“不能”来解答，而是应该具体情况具体分析。



有些预防针孕妇是非打不可的。例如，孕妇被疯狗咬伤后就必须及时注射狂犬疫苗，否则的话，一旦发生狂犬病，生存的希望是极少的。又如孕妇与白喉病人有过密切接触后，也得做白喉疫苗的接种，以免染上白喉。此外，破伤风疫苗的预防针也得打。给孕妇打这种预防针，是世界卫生组织大力推荐的最有效的预防新生儿破伤风的方法。孕妇打预防针的时间，以在临产前1个月进行较好。

不过，有些预防针孕妇是不需要打或不能打的，如麻疹疫苗、卡介苗、百日咳疫苗、乙脑疫苗和流脑疫苗等。

因此，孕妇接到打预防针的通知时，应向防疫医生反映自己的怀孕情况，以及疾病史、过敏史等，由医生斟酌决定打针还是不打针。

孕妇忌用清凉油

清凉油的主要成分之一是樟脑，而樟脑经皮肤进入人体会造成一定的危害。若孕妇用了清凉油，其中的樟油可通过胎盘屏障危及胎儿，甚至造成胎儿死亡。因此，孕妇特别是在怀孕头3个月内应该避免使用清凉油，也不要接触含樟脑成分的所有制剂。

妊娠忌用的药物

妊娠早期抗肿瘤类药物，如氯甲喋呤、白消安、苯丁酸氮介、6－巯基嘌呤、环磷酰胺、氨蝶呤钠、去乙酰秋水仙碱、放射性碘；

激素类如可的松、超常量的避孕药；镇静药如沙利度胺、利眠宁、甲丙氨酯等；抗过敏药如敏克静等等。

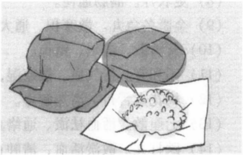
妊娠中期激素类药物，如己烯雌酚、睾酮、黄体酮、肾上腺皮质激素。降血糖药，如氯磺丙脲、甲苯磺丁脲、甲硫氧嘧啶、丙硫氧嘧啶、甲硫巴唑。抗生素类药，如四环素。镇静药，如氯丙嗪、奋乃静、氟酞胺丁苯、苯巴比妥。抗过敏药，如苯海拉明、茶苯海明、氯苯那敏。兴奋药，如丙咪嗪、苯丙胺。抗惊厥药，如苯妥英钠、扑痛酮。抗凝血药，如双香豆素、苄丙酮双豆素。抗疟药，如氯喹、奎宁、乙胺嘧啶。解热镇痛药，如水杨酸类。缩瞳药，如毛果靶芸碱。利尿药，如噻嗪类利尿剂。维生素类，如大量维生素K类、烟碱。

临产前抗生素类，如链霉素、卡那霉素、新霉素、氯霉素、磺胺类药。解热镇痛药，如阿司匹林。

孕妇服药时，应看好说明书上有无“孕妇禁忌”或“孕妇慎用”的字样，以免发生意外。

孕期禁用的单味中药

我国医学历来重视孕妇用药，并积累了丰富的经验。将药性猛烈、毒性较强的药物列为禁用、慎用药。古代医学家还将这类药编成“妊娠禁忌歌”，方便后人记忆。



螈螯水蛭及虻虫，乌头附子配天雄，

野葛水银并巴豆，牛膝薏苡与蜈蚣，

三棱芫花代赭麝，大戟蝉蜕黄雌雄，

牙硝芒硝牡丹桂，槐花牵牛皂角同，

半夏南星与通草，瞿麦干姜桃归通，

硇砂干漆蟹爪甲，地胆茅根都失中。

另外还有一些草药孕期不宜服用：

（1）涌吐药。瓜蒂、藜芦、胆矾。

（2）泻下药。攻下作用的大黄；润下作用的郁李仁、蜂蜜，对于阴虚的孕妇不宜使用。

（3）峻下逐水药。甘遂。

（4）安神药。朱砂。

（5）平肝熄风药。全蝎。

（6）理气药。枳实。

（7）活血祛淤药。红花、五灵脂、没药。

孕妇忌用的中成药

（1）礞石滚痰丸。祛痰散结。

（2）控涎丹。利水逐痰。

（3）外用气管炎膏。治疗气管炎。

（4）胃气通丸。主治胃疼痛。

（5）木香槟榔丸。行气导滞。

（6）逐水舟车丸。逐水消肿。

（7）心腹气痛丸。主治胸腹疼痛。

（8）更衣片。润肠通便。

（9）金匮备急丸。散寒积、通大便。

（10）紫雪散。清热、镇惊。

（11）阳和膏。行气血、散寒湿，为外用药。

（12）梅花点舌丹。清热解毒。

（13）七厘散。活血祛淤、通络止痛。

（14）跌打丸。散淤活血，清肿止痛。

（15）伤湿止痛膏。祛风镇痛，舒筋活血。

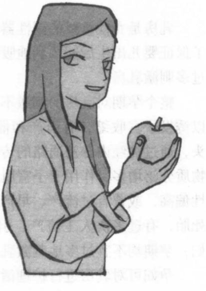
（16）狗皮膏。主治风湿入络、筋骨疼痛。

(17) 复方当归注射液。活血化淤。
(18) 鸡血藤浸膏片。活血化淤。
(19) 大活络丹（或丸）。舒筋活血，止痛消肿。
(20) 小活络丹（或丸）。舒筋活血，止痛消肿。

孕妇忌便秘

使用泻药来治疗便秘，虽然不会对胎儿构成直接影响，但还是以食物来通便较好。怀孕期间特别容易便秘，尤其是孕吐时便秘的现象更显著。泻药的种类繁多，作用也不同，虽然不会直接影响胎儿，但是因为经常服用泻药，胃肠已习惯了药性，所以效果会逐渐降低。同一种泻药不见得适合每个人，有的人使用后非但无效，反而会引起下痢，下痢有时甚至是形成流产或早产的主因。因此，怀孕期间便秘绝对禁止使用泻药来使粪便畅通。

事实上不一定要使用泻药，只要依照下列方式去做，一样也具有消除便秘的功效。



(1) 早晨起床后，吃些冰凉的水果，或喝上一大杯食盐水、天然果汁。因为这些食品会加速大肠的蠕动，尤其是果汁，因为富含营养，同时成分中的乳糖可促进大肠的收缩，所以有助于通便。

(2) 多吃含有植物纤维的食品。与其以白米饭或白面包作为主食，不如在米饭中掺入小麦，或改吃黑面包、非精制的小麦面包等。少吃芋头类、豆类，因为便秘期间食用这类食品，反而会使肚子臌胀，并且容易

中毒。

(3) 多吃含有脂肪的食品。多摄食奶油制品，并饮用蜂蜜。

(4) 多吃含有纤维的蔬菜。蔬菜中富含维生素C，但是蔬菜不宜煮得太久，否则维生素会受到破坏。

(5) 多吃水果。橘子、梨、草莓、无花果、香瓜、西瓜等因含丰富水分，而且汁液中含有大量乳糖，所以极具通便的功效。水果中还含有多种维生素，孕妇多吃水果对身体的确有利。

(6) 酌喝牛乳。牛乳对于消除便秘也很有效，尤其是营养丰富，孕妇每天养成喝牛乳的习惯绝对有益无害。

(7) 养成有规律的排便习惯。每天在早餐前后必须上厕所，养成良好的排便习惯。

若是你已注意到以上7点，但是仍然无法排便的话，不妨找医师诊断，或使用浣肠加以治疗。总之，并无特效药可以治疗便秘，如何在生活上或饮食上养成自然的排便习惯，才是最重要的。

孕妇的乳头忌多刺激

乳房是女性重要的副性器官，也是哺育儿女的天然“粮库”。为了保证婴儿出生后能顺利地吸吮乳汁，孕妇对乳头要加强护理，不可过多刺激乳房。

整个孕期对乳房的刺激不宜过多，特别是妊娠末期，刺激乳房可以诱发子宫收缩，有引产和催产作用。这是因为刺激乳房，尤其乳头，通过神经内分泌通路的传导，可以促使孕妇体内的内源性缩宫素物质分泌增多，作用于子宫肌产生子宫收缩。因此，凡孕期子宫敏感性偏高，或曾有过流产、早产、习惯性流产史，曾发生过胎膜早破、死胎，有过多次人工流产、引产史且合并有宫颈内口机能不全的孕妇，孕期均不宜过多地刺激乳房和乳头。

孕妇可对乳房进行护理活动。自妊娠6个月开始，每日应用清水擦洗乳头及其周围皮肤皱褶的地方，以增加乳头表皮和根部皮肤的韧

性，避免哺乳时发生破裂或感染。如有乳头内陷，擦洗时可用手轻轻将乳头捻出来，如内陷的乳头上有积垢或痂盖，可先涂上些植物油，使它软化后再用水和肥皂洗去，最后冲洗干净。

孕妇忌忽视产前检查

有些孕妇对于产前检查不太重视。有的初诊确定妊娠后就不再按时检查；有的怀孕到五六个月才去医院第二次检查，直到临产再进医院；有的甚至挨到足月时才去医院检查；还有的干脆不作产前检查。这些做法都是不对的，不利于孕妇的身体健康，更不利于对胎儿的监测。正确的做法应该是：妇女怀孕后，整个妊娠期都应按时进行详细而系统的产前检查。它的好处是：

（1）通过全面的健康检查，可以纠正孕妇身体的某些缺陷，如果发现孕妇有疾患不宜继续妊娠，或者发现胎儿有明显遗传性疾病时，可以及早终止妊娠。

（2）经常定期检查，可了解胎儿发育和母体变化情况，如有异常，及早治疗。

（3）通过孕期生理卫生、生活及营养指导，可加强孕妇及胎儿的健康保护，有利于整个孕产期的顺利度过。

（4）通过全面系统的观察，可决定分娩时的处理方法，保证分娩安全。

（5）通过产前检查，医生可向孕妇说明产前产后应注意事项，打消不必要的顾虑，教会孕妇分娩时应如何与医务人员配合，顺利分娩。

产前检查的时间可根据医生要求和具体情况而定，孕妇应按时到医院去受检。通常从确诊怀孕开始，每个月检查一次，遇有异常情况如阴道出血、腰酸、肚子痛时，就应随时就诊；妊娠7个月后，间隔的时间要短些，每两个星期检查一次；从怀孕8个月起，要特别注意胎位正不正，血压高不高，有无浮肿、蛋白尿等；最后一个月，还要

查得勤些，每星期一次。如有特殊情况应随时检查，不受规定时间限制。

孕妇忌忽视妊娠呕吐保健

少数孕妇的妊娠呕吐可持续到妊娠晚期，这种呕吐也不限于早晨及饭后，而是终日恶心，反复呕吐，甚至不能饮食。由于呕吐严重，致使发生体液平衡失调及新陈代谢障碍，造成重度脱水和酸中毒。此种情况，孕妇会感到口渴、口臭、皮肤干燥、精神委靡、消瘦等症状；不能坚持正常工作和料理日常生活。如果不及时处理则会出现脉搏频数、低热、惊厥、昏迷及各种维生素缺乏症状，如肌肉酸痛、牙龈出血等，重者由于肝细胞营养不良性坏死而出现黄疸，甚至危及生命。当然对胎儿影响也是极大的。孕妇发生了妊娠呕吐，可采取以下保健措施：



（1）调节饮食，注意休息。饮食要富有营养价值，多吃含糖类及维生素丰富的食品，如水果、豆浆、牛奶、藕粉、鸡蛋等，少吃油腻和太甜的食物或少量吃进甜酸味、甘草味。美味的食品可以减轻恶心，促进食欲。反复多次呕吐后，要适当卧床休息。

（2）西药治疗。口服维生素 B_1、维生素 B_6 各10毫克及维生素C100毫克，每日3次。

（3）中医中药治疗。常用伏龙肝100克（捣烂）分数次煎服。也可用耐火砖在炉子里烧红后放在水里，口服过滤出来的水。中医用药以和胃止吐为治疗原则，处方：竹茹9克、佛手6克、生姜3片、黄连3克、苏梗9克、旋覆花9克（包煎）、代赭50克、石斛10克，煎服。

（4）针灸治疗。穴位为中脘、内关、建里、幽门、足三里、三阴交，每日1次，连灸3～5日，以后隔日1次。经以上治疗无效，而脱水严重者，应考虑补液；体温高达38℃以上，或脉搏120次/分以上并出现黄疸时，应考虑终止妊娠，及时进行人工流产。

性生活禁忌

性生活与优生的关系十分密切，在为了生育而进行性生活的时候，必须注意下列问题：

不要强行过性生活

一般是，男子性欲强于女性，往往急于性交，不顾女方的身体、情绪如何，欲望如何，粗暴地强求行事，这样被迫应付易使妻子得不到快感，从而引起性淡漠，甚至恐惧、厌倦、性欲减退而达不到高潮，影响受孕。

不要经期过性生活

女子月经期性交后会加重子宫内膜充血，经期延长、流血过多，还容易使细菌经男性生殖器带入，引起子宫慢性炎症，严重的会导致终身不孕。

不要病体过性生活

性生活要付出一定的精力和体力。即使青壮年也应适当节制，不可纵欲，患有严重的器官性疾病，医生已叮嘱不能过性生活者，不要

勉强过性生活。比如高血压、心脏病患者或急性心肌梗死后正在恢复的病人，男女都应节欲，以免引起病情骤变，而发生意外危险。另外，男女任何一方，当生殖器或泌尿系统发生急性疾患或其他传染病期间，必须严禁性生活，以防病情加重或受孕影响优生。

不要疲劳未消过性生活

人在经过强体力劳动或激烈运动后，不宜勉强过性生活。因为性生活要消耗一定体力，且身体或精神疲惫时做爱会损害身体健康。如果此时受孕，也会影响下一代的正常发育。

不要孕初孕末过性生活

在妊娠头3个月要避免性生活。因为此时若过性生活，性冲动的机械刺激引起子宫收缩，会导致流产。同时精液中所含前列腺素可促进宫缩，并会导致宫口松弛。妊娠后3个月也应禁止性生活，因为此时子宫颈下降，性交时插入的阴茎与其接触，会污染产道，并且此时子宫处于高度敏感状态，性高潮时子宫收缩，会引起早产。中间几个月，虽不禁止，但要节制，且注意性交姿势，动作不可过于猛烈，女方的腹部不要受到压迫。而对于一些习惯性流产的人，则须在整个妊娠期间禁止性生活。



不要浴后过性生活

洗澡时全身血液循环加快，皮肤血管充分扩张，这种生理变化情

况要持续一段时间，浴后如立即性交，会使血液循环平衡失调，而影响身体健康。

不要七情太过时性交

七情太过，情志因素失调，不仅会导致脏腑功能紊乱，发生疾病，而且对性生活也有严重影响。在不良的心理因素、恶劣精神状态下进行性生活，可以导致性淡漠、性障碍，有损健康。

不要产后过性生活

妇女生产以后，会阴部伤口愈合、子宫的创面恢复缓慢，约需40～60天才能完全愈合，加之分娩时大量出血，产程用力过度，以及刚开始哺乳的劳累，体质极为虚弱，抵抗力大为降低，故需长时间调养休养，以恢复健康。这段期间，应绝对避免性生活，否则，过早性交后会引起子宫颈炎、子宫内膜炎、基本附件炎等生殖器官发炎和子宫出血，或妨碍会阴、阴道伤口的愈合以及产后健康的恢复。

别在恶劣气候环境性交

性生活的和谐必须有舒适的气候环境。恶劣的气候环境时性交不仅夫妻双方的情绪会受到影响，而且可能引起脏腑功能失调，气血紊乱，精气耗损，邪气得以乘虚侵入人体，产生疾病，对优生影响极大。

不要“五更”过性生活

就是要忌在黎明前，快起床时过性生活。因为在这种情况下，夫妻双方兴奋后，精力得不到充分的休息和恢复，使肌体平衡失调，从

而降低身体的抵抗力。同时，由于过度疲劳，也会影响后代的健康。

不要忍尿过性生活

忍尿过性生活有较大危害。由于尿液充盈膀胱，如强行性交往往会引发尿道与膀胱病变。

不要饥饱过性生活

饮食后，气血集中于胃肠，应适当休息，以利于消化吸收。反之，饥肠辘辘，人的体力下降，精力不充沛，此时过性生活往往不易达到满意的效果。

只要严格遵守上述这些性生活的注意事项，一般说来对优生是十分有利的。

第十三篇

一朝分娩



分娩的准备

影响胎儿通过产道的三个因素

胎儿能否顺利通过产道，取决于胎位、胎儿大小和胎儿有无发育异常这三个因素。

胎位

在妊娠32周以后，由于胎儿生长快，羊水相对少，胎儿的位置相对恒定。在产前检查时，医生已查清胎儿位置，对胎位异常者，进行纠正。什么是正常胎位呢？产道是一个纵行、长而且弯的管道，如果胎儿身体的纵轴和母体互相平行，叫纵产式。最先进入骨盆上口的胎儿部分，叫先露。如果纵产式的胎儿头在下方，臀在上方，就是头为先露，这样的胎位叫头位。如果胎儿头和臀颠倒过来，臀在下头在上，就是臀为先露，这种胎位叫臀位。如果胎儿身体与母亲身体的长轴垂直，便是横产式。胎儿的位置称横位。横位很少能自然顺产。

根据临床观察，在24周时，大约有一半的胎儿为臀位。但在妊娠34周时，臀位只占1/6～1/4，大多数胎儿能自然转成头位。在临产时，约有9%的胎儿为纵产式，横产式仅占0.5%～1%。

胎儿大小

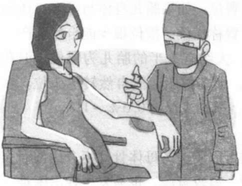
如果胎儿过大或过熟时，则可因胎头与母体骨盆不合比例而引起分娩困难。过熟的胎儿颅骨较硬，肩较宽厚，也易发生娩出困难。

发育异常

畸形胎儿因身体的某一部分特殊，可发生分娩困难。

分娩必然痛吗

人们都知道阵痛是分娩的前兆，但专家们统计后发现，有10%的产妇分娩前没有疼痛的感觉。医生们没有找到很有说服力的阵痛的机理，反而发现，疼痛的强度与子宫收缩的强度不成比例，而产痛的程度却和产妇精神紧张的程度成正比，精神越紧张，疼得越厉害。于是有人得出这样的结论：害怕是产痛的根源，特别是初产妇，对分娩有很多猜测、忧虑甚至恐惧。她们的忧虑是多种多样的，如害怕发生难产，怕孩子出现意外，怕产痛、怕出血……英国产科专家格·迪里德说：精神最不紧张的产妇，感到的疼痛最轻，也就是说，如果产妇精神不紧张，那她就不感到害怕。疼痛是一种感觉，对于相同的刺激因素，因个体的敏感程度、耐受能力等差别不同，所感觉到的疼痛的强度也不同。实际上，分娩是一种自然的生理过程，自古以来，绝大多数分娩活动都是正常顺利的。在现代医疗条件及良好的围产监护下，产妇应该是更乐观的。家属和医护人员对产妇要给予足够的宽慰，打消产妇的恐惧，增添她的希望和快乐。



在产前，孕妇要练习深呼吸、浅呼吸、短促呼吸及憋气等方法。在宫口开到4厘米以后，在宫缩时，产妇可在吸气时鼓起肚子，呼气时瘪下肚子。呼吸及腹部动作越慢越好。在宫缩过去以后，产妇要放松。在胎儿即将娩出时，要听从医生的命令，努力配合，避免产道损伤。

在一些情况下，医生给产妇注射派替啶等药物，使产妇平静、舒服地迎接宝宝的降生。

分娩有诀窍

“十月怀胎，一朝分娩”。孕妇经过 280 天左右的努力，要通过分娩结束整个妊娠期。这关键的最后一天应怎样努力呢？分娩有没有什么诀窍呢？一位妇产科学家诙谐地告诉孕妇：有，诀窍就是别闹。

许多孕妇在分娩前非常紧张，认定分娩一定非常疼。有的人分娩前假临产的宫缩出现时，以为已经临盆，便开始叫疼，甚至喊叫，实际上假临产只有轻微的宫缩，是不疼的。



在真正进入产程以后，大多数产妇因精神心理因素，感觉到程度不同的痛感。有些产妇从一开始便大喊大叫，手足挥舞，不思饮食，哭喊得声嘶力竭，疲惫不堪。这种闹法除了确实感到疼痛外，恐惧占了很大成分。因为喊叫哭闹消耗了体力，中枢神经系统得不到休息，子宫也得不到有力的收缩，致使子宫缺氧，发生宫缩乏力，或发生不协调的宫缩。这样一来，给产妇带来的是剧痛，胎儿也因供氧不足而发生宫内窘迫，心率变快，胎粪泄出，污染羊水。胎儿出生后，易发生新生儿肺炎等严重并发症。有的产妇到子宫口开全后，由于疲劳过度，子宫乏力，需要医生助产才能将胎儿娩出，增加了产妇的痛和创伤以及胎儿的危险。甚至有的产妇能把顺产“闹”成难产。

宫缩是受神经系统的内分泌系统共同支配的，不能人为地控制。我们只能努力去驾驭它，如在宫缩间歇时，放松身心，尽量休息，不需要手术产的，可适当吃些易消化、营养丰富的食物或饮料，但不要猛吃大量食物，以免胀气、呕吐。如果有小便，可及时排尿，以免影响胎头下降。

如果出现异常情况，医生会做出妥善的处置，作为产妇，要镇

静、坚强，要与医生相配合，共同克服困难，大叫大闹则于事无补。

是谁努力使胎儿娩出

我们知道，在怀孕以后，母体内存在两种功能相悖的物质，一是促使子宫收缩而分娩的垂体缩宫素和前列腺素；一是阻止子宫收缩，有安胎功能的孕酮（黄体酮）。前者在分娩时在母体占优势，后者在怀孕过程中占优势。这种变化是怎样产生的？谁是主宰这一变化的动力呢？

20世纪60年代初，科学家发现临近足月的胎儿血液中的肾上腺皮质激素含量突然上升。于是人们在绵羊身上进行了一系列实验。在两只母绵羊临产前26天，剖开腹部，将一根管子插入母羊的颈部大静脉。然后，每天通过管子给一只母羊的胎儿注入一定量的肾上腺皮质激素，给另一只羊胎儿注入等量的生理盐水，不久，接受注射激素的羊胎儿娩出，使产期提前了20天。另一只羊则足月娩出。这使人们注意到胎儿体内激素的变化所起的作用。经过一系列研究，人们发现，胎儿娩出是由胎儿自己发动的。

首先，临产的胎儿加快了发育，新陈代谢活动增强，因而出现甲状腺功能的亢进现象。这使胎儿体温升高，脑内温度更高些，使胎儿处于一种窘迫状态。这时，胎儿丘脑内的体温中枢对脑温的升高做出保护性反应：分泌促肾上腺皮质激素，使肾上腺分泌的肾上腺激素又抑制了胎盘产生孕酮的功能，提高雌激素的量，也触发了前列腺素的产生，促进了垂体催产的释放。经过这一系列的连锁反应，分娩活动被触发了。

胎儿要来到人间，必须艰难地通过产道。在妊娠期间，胎儿位于骨盆上面，初产在分娩前四周左右，胎头通过骨盆上口，称为“入盆”。这时胎头偏斜向一边，也就是说，当胎头转向后侧或左侧或朝下弯时，要比胎头正面朝下时容易进入骨盆。这时孕妇下腹有坠痛感，觉得胎儿在下降，但上腹及胸中则舒畅多了。胎头降至骨盆，同

时胎头转过来，转至前后轴向。因为骨盆出口处的最大直径，是前后方向的，胎头在这里又一次转动方向。总之，胎儿为了适应产道的形状和大小，采取了一连串的动作，以配合母亲分娩。

什么是产道

产道是胎儿娩出经过的道路，可分为骨产道与软产道两部分。

骨产道

骨产道就是骨盆。骨盆前壁浅，后壁深，入口前后径较短，出口则横径较短。如果骨盆的形状、大小有异常，就会阻碍胎儿的娩出运动。在产前检查时，医生会用各种测量方法，鉴定骨盆的大小，并根据胎儿的大小，决定分娩方式。

软产道

软产道是个圆筒形的管道，是由软组织构成的，包括子宫段、子宫颈、阴道及骨盆底组织。

①子宫下段。是子宫颈的一部分，未怀孕时叫子宫峡部，只有1厘米长，到妊娠末期，特别是分娩以后，羊水或胎先露的压力施加于子宫下段。遇到子宫上段收缩时，下腹即被拉长，长度可达7～10厘米，变得较薄较软。

②子宫颈。妊娠后由于体内激素的变化及血管增多，子宫颈变得松软，子宫颈管内有黏液封塞子宫口。分娩开始之前，子宫颈管长1～2厘米，分娩开始以后，由于子宫收缩，子宫颈管渐渐变短、变平，最后完全消失。子宫颈管内的黏液与子宫颈黏膜也大部被挤出，同时，子宫颈管壁会受到损伤，引起少量出血。血液与黏液相混合从阴道排出，就是“见红”。初产妇子宫颈管消失，宫口便开大。在分娩前，子宫口仅有几毫米，子宫口必须开大到10厘米左右时，胎头才能通过。

③阴道及骨盆底。平时妇女阴道的前壁和后壁是贴在一起的，临产后，随着子宫口的开大和胎儿的下坠，阴道也被展开，变成又宽又

短的筒状，使胎头可以顺利产出。

什么是产力

分娩时胎儿通过产道并被逼出的过程取决于3个因素，即产力、产道、胎儿。如果这三个因素是正常的，能互相适应，分娩就会顺利。产力是把胎儿从子宫经产道娩出的力量，这种力量来自以下3个方面。

子宫的收缩

在临产时，子宫肌肉出现启发而有节律的一阵阵收缩和放松，这种子宫有规律性的收缩，简称宫缩。宫缩具有节律性，每次由弱到强，维持一个短时期后，逐渐减弱后消失。每两次宫缩之间有一定时间的间歇。在分娩初期，宫缩持续大约10秒钟，间歇时间15~20分钟，以后，宫缩时间加长，间歇时间缩短，而且收缩的强度亦逐渐增加。当子宫口开全后，阵缩可持续1分钟以上，间歇时间也仅1~2分钟。

子宫收缩时，能牵引子宫的下段，使子宫颈扩张，使胎儿下降。间歇时，子宫肌纤维放松，使血液循环得到恢复，胎儿与母体间，趁这个空隙进行物质交换，子宫肌也就得到休息。如果宫缩过频、过强、过长、过稀、过弱，都会妨碍正常分娩。

腹肌的收缩力

子宫颈完全开放以后，胎儿逐渐下降而进入阴道中。每次宫缩时，胎先露或羊水囊压迫骨盆底组织和直肠时，使产妇发生排便的感觉，产妇便会主动地作排便时向下屏气的动作。屏气时，喉头易闭，腹壁及膈肌有强力收缩，使腹内压力增高。这种力量是逼出胎儿的重要力量，可以受意志支配。产妇会将这种力量，随宫缩时运用，否则没有效果。当胎儿娩出后，腹肌的力量可帮助胎盘的娩出。正确运用腹肌的收缩力是娩出胎儿的重要条件，因此，孕妇必须在产前了解和练习。

肛提肌的收缩力

当胎头露下降到骨盆底部时，提出肛肌的收缩对胎头的仰伸和娩出很有帮助；胎儿娩出后，能促使胎盘娩出。

产力的三种力量都很重要，但以子宫收缩力为主，其他两种力为辅。

分娩过程分几个阶段

在子宫生长约266天，发育成熟的胎儿便将娩出。分娩过程虽有快慢难易之分，但都经过三个阶段，也就是三个产程。

第一产程（第一期或开口期）

第一产程是从分娩开始至子宫口完全张开的阶段。在第一产程刚开始时，宫缩间歇长，10～15分钟；持续时间短，15～30秒。在分娩进展中，子宫收缩逐渐加强，间歇缩短至3～5分钟甚至1～2分钟，持续时间渐加长至1～2分钟。在此期间，宫缩使子宫颈口变短消失，子宫口逐渐开大，胎儿渐渐下降，子宫口完全开大时，直径约为10厘米。这时血性分泌物加多，从阴道排出。在子宫口开全时，胎膜破裂，羊水流出。



一般在第一产程开始时，产妇可走动。在宫缩时，可自己按摩腹部和腰骶部。

第二产程（第二期或娩出期）

在此阶段，产妇将把胎儿娩出。当子宫开全，胎膜破裂以后，宫缩常暂停，但很快再一次开始再次出现的宫缩比第一产程时更强烈。间歇与持续的时间都在1～2分钟。当胎头先露压迫骨盆底部时，产妇有排便的感觉，引起反射性屏气和向下用力的动作，每次宫缩可屏

气2~3次。在宫缩间歇时，产妇可稍事休息。经1~2小时的努力，胎儿顺产道娩出，然后，又有少量血液及羊水涌出。

在此期间，受过训练的产妇大多能随着子宫收缩有节律地用力和休息，帮助胎儿克服在产道中运行时所遇到的阻力，配合医生顺利将胎儿娩出。

第三产程（第三期或胎盘期）

胎儿娩出后，子宫容积减少，宫内压力下降，产妇会感到非常轻松，这时子宫收缩又停下来，几分钟以后恢复。子宫收缩减小，迫使胎盘剥离下来，与子宫壁分开。一般在胎儿娩出后10~30分钟内，胎盘自子宫娩出，同时流出血液50~250毫升。

做妈妈的准备

临产前2个月时，当妈妈的就应该为迎接小宝宝做必要的准备工作了。

要将坐月子期间穿用的内衣、外衣准备好，洗净后放置在一起。如家中现在的不够，要尽快购买或制作。内衣选择纯棉制品，因纯棉制品在吸汗方面较化纤制品优越，穿着比较舒服。上衣要选择易解、易脱的样式，这样就比较适宜产期哺乳和室内活动的特点。衬衣应以保护身体，方便哺乳的样式为主。

裤子可选购比较厚实的针织棉纺制品，如运动裤，既保暖，又比较宽大，穿着舒适，同时还很容易穿、脱。坐月子洗澡不便，多准备几套内衣，以便换洗，还应准备干净的月经带两三副。同时准备专用洗脸和擦洗身子的毛巾各一条就可以了，准备10包左右的卫生纸以备使用。

做爸爸的准备

妻子怀孕之后，当丈夫的就要开始忙了，到妻子临产前一个月，

更应加快节奏，高质量地做好妻子产前的各项准备，迎接小宝宝的出世。

清扫布置房间

在妻子产前应将房子收拾好，以便使妻子愉快地渡过产假期，使宝宝生活在一个清洁、安全、舒适的环境里。房间一旦确定，就要进行清扫和布置。如果可能的话，最好能粉刷一遍，如果不能粉刷，也一定要认真地将墙面清扫一遍。清扫时要注意顶部和墙体的上部有无开裂的墙皮或可能会掉下来的东西，如果有，或是将其拆除，或是采取加固措施，以保证安全。还要注意房间的采光和通风情况，使采光和通风条件尽可能完善。检查房间是否有鼠、蟑螂、蚂蚁等，要采取措施消灭这些有害动物并防止再度出现。

布置房间时应当首先将妻子和小宝宝安排在采光、通风条件好，安静、干燥的位置。如果房间少，不能专为妻子和宝宝安排一间的话，可用家具为妻子和宝宝隔一个小间，以便尽量减少外界的干扰。

拆洗被褥、衣服

妻子坐月子前，行动已经不方便了，当丈夫的应当主动地将家中的被褥、床单、枕巾、枕头拆洗干净，并在阳光下暴晒消毒。以便使妻子能够顺利地渡过产假。妻子坐月子时需穿的衣服，如果是旧衣服的话，当丈夫的也应当在妻子临产前洗干净，暴晒消毒之后放置好。

购买物品、用具

备足煤、柴，至少应准备够两个月的煤和柴，柴要劈好。如果家中烧罐装液化气，应事先再准备一罐，放置在安全、易取的地方。购置3~5千克挂面或龙须面；购买一些小米、大米、红枣、面粉；购买2千克红糖，这是产妇的补养品；准备5千克鲜鸡蛋；1千克食用油；适量的虾皮、黄花、木耳、花生米、芝麻、黑米、海带、核桃等能够储存较长时间的食品。

购置洗涤用品，如肥皂、洗衣粉、洗洁精、去污粉等。妻子产后及护理新生儿时期洗涤用品的耗用量较大，由于这些东西不易变质，为了方便，可以一次多购置一些。

应为宝宝准备些什么

婴儿的衣着及用品

婴儿的衣服不用准备得太多，因为孩子很快会胖起来。婴儿在出生以后的几个月内都很怕冷，因此无论是在夏天出生还是冬天出生，都应该准备棉织品，给孩子用的棉织品应选购质量好的，以致多次洗涤以后也不会发硬、失去弹性。婴儿的衣服应该肥大，料子要纯棉的，颜色要浅，应该非常柔软。孩子的内衣接触皮肤的一面不要缝针脚，不要用带子或纽扣，可选用尼龙搭扣。

需要准备的婴儿衣着：

内衣：3～4件，轻柔的棉布制成。

连袜裤：3～4条，要做成开裆裤。

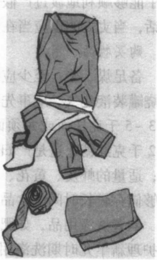
毛衣：1～2件。

绷带：2～3包，脐带用。

尿布：20～30块，要柔软，吸水性强。可用浅色的旧棉布床单、被里、棉毛衫等制作尿布，但一定要清洁卫生。

尿裤：2～3条，尿裤内层是塑料的，给孩子垫上尿布再穿上尿裤，就不会尿湿裤褥。当孩子活动时，也不会把尿布踢掉。如没有尿裤，可用三角尿布。

小袜子或毛绒鞋：2双，刚出生的孩子可不穿裤子，穿上袜子即可保暖，又可防止孩子踢蹬时把脚擦伤。



婴儿床上用品

床：婴儿床要便于清洗，易于搬动，非常稳固；要有较高的护栏，既可使孩子看到床外的东西，又不能轻易爬出来。床

上最好有一个帐子，既可做蚊帐，又可避免强风直吹及强光刺眼。

床垫：孩子的床垫可用棉花的，不要用泡沫塑料的。

枕头：孩子不能用松软的枕头，过于松软的枕头可将孩子的脸陷进去造成窒息。

被单和床单：2～3床，要用柔软的棉制品，不要镶边。

被子：最好是棉被或睡袋。睡袋的优点是保暖，打开拉链后，把孩子放进去，再拉好拉链，这样无论孩子怎样踢蹬，也不会打开。不要给孩子用鸭绒被，鸭绒被蒙住孩子的头会造成危险。

小棉垫：2～3条，让孩子睡在上面，尿湿了可换下来。



小毯子：可选购轻软的棉毯，春秋季只盖毯子即可。

毛巾被：1～2条，也可用小浴巾代替。

尿不湿：可当作棉垫，让孩子睡在上边，尿渗不到下边，与婴儿皮肤接触的部分是干的，不会因尿布换得不勤而使孩子皮肤受刺激。

尿布报警器：当孩子尿了的时候，它会自动报警，提醒家长换尿布。

孩子的房间

孩子应有一个房间或房间的一个角落。应选择朝向最好、空气最流通，并且最安静的地方给孩子使用。孩子房间的物品应该结实、易清洗、无毒、无危险、实用和干净。

墙壁：可糊上壁纸或刷上漆（要在孩子出生前几个月整理好，新生儿不能住在刚装修完的房间里），墙的颜色与窗帘、天花板谐调，不要挂过多的画片，免得孩子看得疲劳。

窗帘：不要太透光。

室内温度：新生儿对温度特别敏感，在婴儿室内放个温度计，室

温应保持在20～22℃。

童车：孩子大一点可以推出去晒太阳。选购时注意车身要稳，推车时孩子不会晃来晃去。车身离地较高，在街上走比较卫生。车身比较深，孩子乱动时不会摔出车外。车身较长，放下时孩子能睡。车篷避免用白色，白色的车篷在阳光下太耀眼。

孩子的食具

奶瓶：3～4个，分别用来喂水或喂奶。

奶嘴：10个。注意奶嘴很不容易一下扎得合适，所以要多买几个奶嘴。可使用缝衣针在火上烧一烧然后在奶嘴上扎眼，喂奶的比喂水的奶眼大些。奶眼扎大了，孩子吃奶时发呛；扎小了，孩子难以吮吸。

小奶锅：给孩子煮奶用。

刷子：刷洗奶瓶用。

锅：消毒奶瓶、水瓶用。

小勺：4～5个。

其他用品

桶：泡洗尿布用。

磅秤：称婴儿体重。

浴盆：在脐带愈合后可给孩子洗澡。

小脸盆：2～3个，孩子洗脸、洗脚，女孩子洗会阴。

体温表：1～2支。

毛巾：2～3条。

爽身粉：1盒。

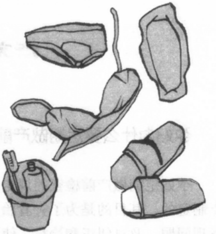
手绢：10条。

婴儿香皂：1块。

应该准备的产妇用品

产后所需的用品，在产前逐一准备好，并放在一定的位置。一旦

分娩住院，不会临时慌张。这些物品主要是：干净内衣2～3件、内裤2～3条、乳罩2～3件，月经带2条、卫生纸2大卷；卫生巾2包；饭勺1个、茶杯1个、毛巾2条、拖鞋1双、洗漱用具1套；巧克力2块、饮料。



另外，还要准备好接孩子出院时所用的物品。带帽子的小衣服1套、1条尿裤、2块尿布、1条毛巾被或1条小毯，如天凉可带1条小棉被或1件棉斗篷。如离家远，应带1个奶瓶，装好热水给孩子路上喝。

高龄初产妇注意要点

初产生育如果超过30岁，也就是30岁以上才第一次分娩叫做高龄初产。80%～90%的高龄初产妇所生的新生儿都是健康的。但确实也存在不利因素造成唐氏综合征和畸形等先天异常发生的可能。

例如年过30岁，产道和会阴、骨盆的关节相对变硬了，会延长分娩时间，容易引起难产，或容易患重妊娠高血压综合征，但是如果早期诊断及时采取措施，是可以预防的。一般情况下分娩没什么异常，不用过于担心，要保持平静舒畅的心情，可适当注意以下几点：

(1) 要充分休息，保证足够睡眠。

(2) 注意摄取营养平衡多样化，尽量吃软、淡些，防妊娠高血压综合征。

(3) 重视定期产前体检，按医生意见去做。

(4) 有条件的尽量到设备齐全、医疗条件好的医院去分娩。高龄初产妇有许多优点，生活经验丰富，情绪平稳，能保持冷静，分娩过程能配合助产，有利于顺利分娩。

产前检查

孕妇为什么要定期做产前检查

孕妇定期做产前检查的规定，是按照胎儿发育和母体生理变化特点制定的，其目的是为了查看胎儿发育和孕妇健康情况，以便于早期发现问题，及早纠正和治疗，使孕妇和胎儿能顺利地渡过妊娠期。

整个妊娠的产前检查一般要求是9~13次。初次检查应在停经后3个月以内，以后每隔1~2个月检查一次，在怀孕6~7个月末（24~32周末）每月检查一次，8个月以后（32~36）每两周检查一次，最后一个月每周检查一次；如有异常情况，必须按照医师约定复诊的日期去检查。

定期检查能连续观察了解各个阶段胎儿发育和孕妇身体变化的情况。例如胎儿在子宫内生长发育是否正常，孕妇营养是否良好等；也可及时发现孕妇常见的合并症如妊娠水肿、妊娠中毒症、贫血等疾病的早期症状，以便及时得到治疗，防止疾病向严重阶段发展。在妊娠期间，胎位也可发生变化，由于胎儿在子宫里是浮在羊水中能经常转动的，有时正常的头位会转成不正常的臀位，如果及时发现，就能适时纠正。如果不定期做检查或检查过晚，即使发现不正常的情况，也会因为延误而难于或无法纠正。因此，定期做产前检查是十分必要的。

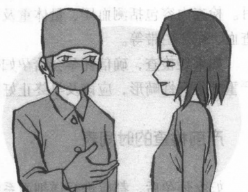
妊娠末期勤检查更为重要，因为越接近预产期，越容易发生各种合并症，必须遵医嘱按期检查，以便及时得到医师的指导和监护。定期进行产前检查，还可按时接受孕期卫生知识的教育，以及接受临产前各种准备工作的指导。总之，为了母亲和婴儿的健康，孕期一定要

坚持定期做产前检查

什么时候开始做产前检查

为了保护孕妇和胎儿的健康，便于医师及早了解孕妇的全面情况和发现潜在的不利于妊娠和分娩的各种因素，受孕后最迟不要超过3个月就应该到医院做第一次产前检查。

检查时医师要详细询问孕妇以往月经周期和全面健康情况，有否不正常的分娩史？这次怀孕的头2个月内有否患过病毒性流感或出过风疹？是否近亲结婚？双方直系亲属中有否患有遗传病、原发性高血压或糖尿病的人？有没有生过畸形儿？有没有对某种药物过敏史等等。调查了解这些情况是十分必要的，因为这些情况对孕妇和胎儿健康都可能发生影响。早孕期的健康检查能做到无病早防，有病早治。



如果有一般性的疾病，如轻度贫血，服药和加强营养后即可得到早期治愈。如果心、肺、肝、肾等重要脏器有较严重的不适于妊娠的疾病，可以及早采取人工流产方法终止妊娠，以免使孕妇发生难以挽回的健康上的损失，或威胁母子生命。

孕早期检查有必要吗

孕期的头3个月称为孕早期，这个阶段孕妇的身心变化很大，诊断、处理是否正确，对宝宝的生长发育和孕妇能否顺利度过妊娠和分娩起着关键的作用。近年来，随着围产医学的发展，孕早期检查的重

要性逐渐被人们重视。

孕早期检查一般要在停经40天左右进行第一次检查。医生要询问病史，进行妇科检查，确定妊娠。必要时还要通过产前咨询和遗传咨询，判断孕妇能否继续怀孕。孕早期检查能够确定子宫的大小与停经时间是否相符，从而了解到胚胎的发育情况，并且可以发现生殖器官的异常及妇科疾病等。

孕早期检查的另一个内容是做血液、尿及肝功能等化验检查，以便早日发现影响妊娠的各种疾病。

确诊怀孕后，自怀孕3个月起应每月检查一次，直至怀孕6个月。检查内容包括测血压、量体重及子宫底高度、听胎心，必要时复查血、尿、白带等。

如果经检查，确信怀孕会给孕妇带来生命危险，或发现宝宝有较严重的先天性畸形，应该及早终止妊娠。

产前检查的时间表

妇女怀孕后，都应进行详细而系统的产前检查。通过全面的健康检查，可以纠正孕妇身体的某些缺陷，如果发现孕妇有疾患不宜继续妊娠，或者发现胎儿有明显遗传性疾病的，可以及早终止妊娠。通过定期检查，可以了解胎儿发育和母体变化的情况，如有异常，及早治疗。通过全面系统的观察，可以决定分娩时的处理方案，保证分娩的安全。

产前检查的频率

①前3个月至少一次。

②27孕周前，每4周一次。

③28~35孕周，每2周一次。

④36孕周后，每周一次。

⑤有异常的孕妇应增加产前检查的次数。

产前检查中的主要内容

①身高、体重。通过体重的变化，了解胎儿发育的情况，异常的体重增加提示有妊娠高血压综合征的可能。

②腹围、宫高。可了解胎儿的成长情况，异常增大提示有羊水过多或有双胞胎可能。

③测量血压。血压异常升高，应注意妊娠高血压综合征的可能。

④骨盆外测量。了解产道情况，判断能否自然分娩。

⑤妇科内诊。帮助查清子宫大小、位置、胎位等。

⑥乳房检查。了解乳腺发育情况，利于在产前纠正乳头凹陷等问题。

产前临床化验的基本内容

①血型。为分娩时做可能输血的准备，预测有无血型不合的可能。

②贫血检查。在怀孕的早、中、晚期均要进行。通过检查血液中的血红蛋白含量，可以了解身体内造血情况，使孕妇能有意识地补充相应营养物质。

③一般孕中期血红蛋白在110克/升，孕晚期在100克/升以上时为正常。

④梅毒血清反应检查。一般只在初诊时检查，没有症状的梅毒感染也会导致胎儿的流产、早产、死胎和分娩先天性梅毒儿，及早发现和治疗可以防止胎儿的感染。

⑤尿糖、尿蛋白检查。通过尿蛋白的检查，了解孕妇肾功能情况，用来早期发现占孕产妇死亡率前几位的妊娠高血压综合征。通过尿糖检查，发现隐性糖尿病孕妇，以便给予相应的生活指导，使孕妇和胎儿顺利度过整个孕期。

⑥乙型肝炎病毒检查。当孕妇乙型肝炎抗原阳性时，可通过胎盘感染胎儿。

⑦风疹病毒抗体检查。用来了解孕妇对风疹病毒感染的免疫状况。因为，怀孕早期的风疹病毒初次感染对胎儿有极大的危害。

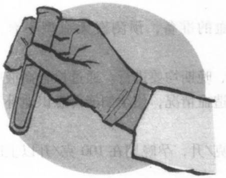
产前特殊检查有哪些

在医生建议下，一些孕妇需要进行下面的一些特殊的产前检查：

超声波扫描

超声波扫描是通过导向性的高频声波透过母体腹壁，进入羊水观察胎儿的一种方法。这种方法对母体和胎儿都是安全的，但最好整个妊娠期不超过3~4次，用这种方法能确定妊娠时间，计算预产期等。

血液生化测定



有些孕妇需检查肝功能及肝炎病毒有否携带，现在这类检查已成为常规检查，有些孕妇需要检测Rh因子，Rh因子是红细胞中的一个生化分子，实际也在血型检查一类之中。孕妇妊娠早期还可通过验血检查有否被风疹病毒感染过。艾滋病是由艾滋病毒感染引起的，虽然在我国发病的人很少，但随着时间的推移，其发病率很可能增加，这样，检验有否被艾滋病毒感染，将列入医院的常规检查项目。

羊膜穿刺

主要用于检测唐氏综合征，即一种先天性智力低下的疾病，以及有某些先天性疾病家庭史的孕妇。以上是较常使用的检验方法、医生还可根据孕妇的具体情况，选择其他的产前检查和化验的方法。

孕期家庭自我监护

在整个怀孕期间，孕妇除了要定期去医院进行产前检查，以确保孕妇本人与胎儿的正常外，孕妇还应经常在家中进行自我监护，以便早期发现胎儿生长发育的异常情况。

数胎动

在怀孕18~20周时，孕妇开始能够感觉到胎儿在子宫内的活动。通常，每小时胎动3~5次。怀孕时间越长胎动越活跃。到怀孕末期，胎头入盆固定，胎动减少。

孕28周后，可在每天早、中、晚各计数胎动1小时，3次相加再乘以4，胎动在30次以上为正常。如果12小时内胎动次数少于20次，就有异常的可能，少于10次就是胎儿在宫内有缺氧的危险信号。胎儿死亡往往发生于胎动停止后的12~18小时。所以，一旦发现胎动减少，孕妇应立即就医。

体重测量



孕妇的体重包括自身体重、胎儿、胎盘和羊水的重量。一般情况下妊娠1~12周，体重增加2~3千克；妊娠13~28周，体重增加4~5千克；妊娠29~40周，体重增加5~5.5千克；妊娠期孕妇平均体重增加11~13千克。妊娠中、后期，每周体重增加450克。超过这个增长速度时，就应去看医生。

听胎心音

孕16周后，用听诊器可在孕妇腹部的适当位置直接听到胎心音。孕晚期，在孕妇腹部、胎背处直接用耳朵便可清楚地听到胎心音。一般胎心每分钟跳动120~160次。每日可数一次或数次。每次数1~2分钟。若胎心音超过160次/分或低于100次/分，应及时看医生。

测量宫高

孕16周开始，从下腹耻骨联合处至子宫底间的长度为宫高。一般孕8周时，在耻骨上方刚刚可以触到宫底；到16周时，宫底居耻骨和肚脐中央；20~22周时达到脐部；28周时位于肚脐与胸骨下端剑突之间；32~34周达到剑突下1~2横指。如果连续2周宫高没有变化，孕妇需立即去医院。

腹围测量

孕16周开始，每周一次用皮尺（以厘米为单位）围绕脐部水平一圈进行测量。怀孕20~24周时，腹围增长最快；怀孕34周后，腹围增长速度减慢。若腹围增长过快时则应警惕羊水过多、双胎等。当然，腹围的大小，要受孕妇怀孕前腹围的大小和体形的影响，应综合分析。

孕期监护的作用

将要做妈妈的孕妇，多么盼望顺利地生个健康可爱的小宝宝。为此，必须定期进行产前检查，接受孕期保健知识的教育，精神愉快地安排好工作、学习和生活。

如果在妊娠期出现不正常的情况，例如胎位不正、产前出血、下肢浮肿、头晕、胸闷、心慌气短等，就不要等到约定的检查日期，而应立即去医院就医，以便明确诊断并进行治疗。对已经有了合并症的孕妇，医生就要对孕妇严密观察和随访，进行合理的治疗与监护，这些措施就是孕期监护。做好孕期监护的目的，就是为了保护孕妇和胎儿的健康，降低围产期（妊娠28周到产后1周）胎儿和新生儿的死亡率。

除了医疗监护外，医生还可指导孕妇学会掌握自我监护法，即胎动计数法。使用这一方法，能早期发现胎儿在子宫内是否有缺氧情况。如果发现胎儿在宫内缺氧，应立即去医院检查，及时采取抢救胎儿的措施。有条件的医院，这时在门诊应立即用胎儿监护仪观测胎心、胎动情况，并作出判断。如果发现孕妇有较重的合并症，或发现胎儿在子宫内缺氧，应及时住院治疗。

第一次产前检查

在妇科检查之前的24小时内，不要冲洗阴道；特别是当阴道分

泌物增多，有难闻气味的时候。冲洗阴道就等于在犯罪现场擦去指纹一样，水把引起疾病的细菌冲掉后，影响大夫做出正确的诊断。

去检查时可以穿一条短裙。检查时是要脱去衣服的，并要把下身的衣服全部脱掉。如果穿裤子，上衣就应该穿件恤衫或无领衫。如果穿了短裙，检查时把裙子提上去就可以了。这些小细节会让人感到很方便。

经过问诊后，就要到另外一间诊室去；在这里脱掉衣服进行妇科检查。当大夫进行了一般性检查后，就要求病人躺上妇科检查椅，将脚放在搁脚架上，就要揭开病人生理上最秘密的深处了。

仔细地检查外阴后，大夫开始检查阴道口。他用手指触摸到了前庭大腺，这两个腺体分泌出润滑阴道和阴道口周围的液体。在正常情况下，前庭大腺是看不见的。当大夫轻轻地用手指触摸这部分黏膜时，就能通过它们的敏感性或是否肿胀，发现囊肿或脓肿。



妇科检查椅前的器械桌上鸭嘴形状的阴道窥镜用于打开阴道，观察阴道内及子宫颈口的情况。可以用肉眼观察阴道分泌物、病变、阴道感染或轻度发炎。此时，大夫取了白带，如果需要的话，将把它送到化验室化验；大夫是用一个小木刮子，轻轻地在阴道壁或子宫颈口刮一下，就把阴道内或子宫颈口的细胞预先留了出来，然后再做成涂片送去检查。

触摸检查时大夫戴上一次性手套，涂上凡士林，慢慢地将一或两个手指伸入阴道，另一只手放在下腹部。伸到阴道的手指触到子宫颈时，压在小腹上的手用力往下压，可以全面地判断子宫的形状、大小是否正常，活动是否正常、表面是否光滑。用同样的方法，妇科大夫还可以摸到比较难找的卵巢，看看卵巢的大小是不是正常，是否有囊肿。当大夫触摸较胖的妇女时，就好像隔着床垫摸一个核桃那么难，

所以病人要放松。由于触摸检查手法轻柔，所以一般摸不到输卵管，除非输卵管有炎症或者宫外孕。

检查时，当大夫的手触到深处时，会有点疼。刚感到有点疼的时候，大夫就知道达到目的了。如果很疼，就说明有问题。

第二次产前检查

妊娠5个月末应该去医院做第二次产前检查，出门之前准备好卫生纸，围产保健本等。检查时要把这一段时间以来，自己身体有无任何不适告诉医生，特别是还有没有呕吐的现象，有无头痛、眼花、浮肿、阴道流血或腹痛等症状。

检查的内容包括：身高的测量、体重的测量、腹围、子宫底的测量、血压的测量、尿常规化验及骨盆外测量等。

其中，体重的异常增加，有可能是妊娠中毒症，测量体重即是为了查对孕妇的体重增加是否属于正常范围之内。腹围、子宫底的测量，是为了查看胎儿是否在顺利成长。按照怀孕周数的比率，腹围过大时，可能是双胞胎或羊水过多症等。

测量血压，是为了检查孕妇有无高血压、低血压。如血压升高，有妊娠中毒症的危险，医生会采取措施以及时防治妊娠高血压综合征。

尿常规的化验是为了检查孕妇尿中的糖和蛋白质的含量，检查的结果有助于对糖尿病和妊娠中毒症的早期发现与治疗。在检查的当天，要注意进餐的时间，不要把检查安排在饭后很短的时间之内。因为人刚吃完饭的时候，尿里容易出现糖分，这时做尿常规化验容易得出错误的结论，误导医生作出错误的诊断。你应该在饭后至少2个小时之后再接受尿常规化验。

骨盆外测量，就是用骨盆仪测量骨盆的入口、出口和直径的尺寸。由此得知产道的大小，可以判断能否自然分娩。这项测量对初产妇尤其重要。不过，并不是说骨盆狭小的人就一定不能自然分娩，如

果婴儿的头部不是很大的话，自然分娩也不会成问题。骨盆外测量的正常值以厘米计算，分别是：髂棘间径 23 ~ 25 厘米、髂嵴间径 26 ~ 28 厘米、骶耻外径 18 ~ 20 厘米、坐骨结节间径 9 ~ 10 厘米。医生会为你推知预产期能否顺利地分娩，并将各项自觉感受及检查结果记录在案。

第三次产前检查

妊娠 6 个月末应该去医院进行孕期的第三次产前检查。记住在用餐完 2 小时之后再接受检查，以保证各项指标不受胃内食物的影响。

在检查时，你应该告诉医生这一段时间以来，身体是否出现不适，如浮肿、体重突然增加、头痛、胃痛、恶心、尿量及次数减少等。如果有龋齿，医生会建议你在这个时期治疗最为合适。

检查的内容包括：体重的测量、腹围、子宫底的测量、血压的测量及尿常规化验等。医生会根据你身体各项指标的变化，来判断你的身体是否健康、胎儿的生长发育是否正常。此时，孕妇的子宫底高度为 18 ~ 21 厘米，或脐上一横指，子宫底长度为 22 ~ 25.1 厘米。在尿常规的化验中，如果蛋白的排出量超过 0.5 克，则属异常。如果超过 5 克，则提示有重度妊娠高血压综合征。

妊娠高血压综合征是孕产妇特有的疾病，常发生在妊娠 24 周以后或者产褥早期，主要表现为水肿、高血压、蛋白尿。仅有水肿或高血压的为轻度；有两种症状的为中度；重度除三种症状都有以外，还伴有头痛、眩晕、眼花及视力障碍等，称为先兆子痫。此时的血压可能突然升高。

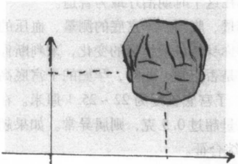
孕妇的水肿由踝部开始，逐渐向小腿、大腿、腹壁、外阴部及全身蔓延。水肿部位的皮肤紧张而发亮，按之有凹陷，称为可凹性水肿。如果体表无水肿，而体重突然急骤增加，达到每周增加 0.5 千克时，多半显示出体内水分大量积蓄，称为隐性水肿。隐性水肿往往是子痫的先兆。

此外，由于血液循环的障碍，会引起孕妇高血压。一般高压在18.7千帕（140毫米汞柱）以上，低压在12.0千帕（90毫米汞柱）以上时，就要引起注意了。有高血压时，胎盘的血管容易破裂，也是胎盘早期剥离的起因，必须给予高度重视。

由于怀孕中肾脏的活动不充分，即使不是妊娠高血压综合征，也会出现蛋白尿。如果是妊娠高血压综合征，尿中会排出大量的蛋白质。通过验尿可以作出清楚的判断。

第四次产前检查

妊娠28周应该接受第四次产前检查。此次产前检查除了进行以前几次检查的内容之外，应增加胎儿位置的检查，包括三个内容：



（1）胎产式。胎儿身体长轴与母体长轴的关系，两轴平行者称为直产式，两轴垂直者称为横产式。

（2）胎先露。最先进入骨盆上口的胎儿部分称为胎先露，直产式有头先露及臀先露，横产式有肩先露。

（3）胎方位。胎儿先露部的指示点与母体骨盆的关系称为胎方位，简称胎位。

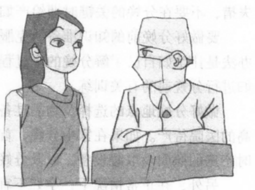
根据指示点与母体骨盆左、右、前、后、横的关系而有不同的胎位。胎产式以直产式多见，横位少见。胎先露以头先露多见，臀先露少见。这是因为胎儿头重脚轻，子宫腔上宽下窄的缘故。胎位以枕左前多见。

第五次产前检查

妊娠32周应该去医院接受第五次产前检查。此次产前检查除了常规地完成前几次检查的项目外，还应该注意心理疏导及建议节制房事，确切地说，即做好心理、生理上的防护准备，以预防早产。

妊娠在28～37周之间终止者称为早产。早产儿是指妊娠不满38周娩出者。早产儿又称未成熟儿，其抵抗力低，且生存能力也低，易患病，死亡率也高。死亡率与出生时的体重呈反比例，即体重越轻，死亡率越高。致死的因素主要是肺发育不全，从而导致呼吸窘迫综合征与颅内出血。因此，预防早产是为了保护围产儿健康。大多数造成流产的原因也可以引起早产。

随着妊娠日期的递增及子宫逐渐增大，胎膜里的羊水量也日渐增多，张力也随之加大。如果妊娠晚期性交，男方的动作较猛或用力过大，容易导致胎膜早破，引起早产。



在此次检查中，医生会要求你注意无痛性阴道流血，因为妊娠晚期的无痛性阴道流血是前置胎盘的典型症状。正常妊娠时，胎盘附着于子宫的前壁、后壁或者侧壁。如果胎盘部分或者全部附着于子宫下段，或者覆盖在子宫颈内口上，医学上称为前置胎盘。这种病是妊娠晚期出血的重要原因之一，是围产期危及母儿生命的严重并发症。

妊娠晚期或者分娩时（偶发生在妊娠20周），子宫下段逐渐伸展，附着于子宫下段或者子宫颈内口的胎盘不能够相应地随着伸展，故前置部分的胎盘由其附着处分离，导致胎盘血窦破裂而出血。初次出血量往往不多，但可反复发生，经常是一次比一次出血量多，这种

出血通常发生于不自觉之中。有时孕妇半夜醒来方才发现自己已躺卧在血泊之中。偶有个别孕妇第一次出血量就很多，这种情况应立即送医院。

第六次产前检查

妊娠 36 周应该去医院接受第六次产前检查。此次产前检查除了常规地完成前几次检查的项目外，医生会建议你开始着手进行分娩前的准备工作。

首先做好分娩前的心理准备。孕妇要以轻松的、顺其自然的心理状态，有准备地迎接分娩。

丈夫及家人都应该做好心理准备，当产妇阵痛开始时，不要惊慌失措，不要在分娩的关键时期给产妇增加不安和无用的担忧。

要做好分娩前的知识准备。克服对分娩的恐惧心理，一个最好的办法是让孕妇自己了解分娩的全过程以及可能出现的各种情况，对孕妇进行分娩前的有关训练。

做好分娩地点的选择及物品准备。尽量去医疗设施好、服务水平高的医院待产。如果在家中分娩，首先联系好接生医生，要准备好临时产房的照明及取暖设备，以及分娩所需要的各种物质准备等。

另外，在正常情况下，孕妇不宜提早入院待产。当然，孕妇临产时身在医院是最保险的办法。但是，提早入院等待也不一定就好。因为，医疗设施的配备是有限的，如果每个孕妇都提前入院，医院不可能像家中那样舒适、安静和方便。同时，孕妇入院后较长时间不临产，会有一种紧迫感，尤其是当看到后入院者已经分娩时，会感到着急。

第七次产前检查

妊娠 38 周应该去医院接受第七次产前检查。此次产前检查的内

容除了与前几次检查的常规项目相同以外，还应该了解母乳喂养的好处、学习正确的哺乳姿势以及了解假临产与决定分娩的因素。



在分娩前2～3周，孕妇会自觉轻微腰酸，有较频繁的不规律宫缩。其特点是收缩力弱，持续时间短，常少于30秒且不规则，强度也不逐渐增加；常常在夜间出现，清晨消失；子宫颈不随宫缩而扩张，不伴有血性黏液及流水，这种现象称为“假临产”。由于假临产多在夜间出现，最大的不利因素在于影响休息，使孕妇彻夜难眠，疲劳不堪，增加不安或焦虑。如果你已经了解这只是假临产迹象，就没有必要紧张了。

为了使分娩的自然过程进行得非常顺利，每一位孕妇及其丈夫都有必要学习和了解分娩全部过程中的基本医学知识。同时，要对分娩过程树立坚强的信心。分娩本身就是一个幸福和痛苦共同存在的自然过程。心理承受能力好的孕妇和心理承受能力差的孕妇感觉会大为不同；年轻产妇的痛觉要比高龄产妇弱；从事体力劳动和体育运动的产妇的痛觉比平时娇生惯养的孕妇弱；分娩开始后采用坐姿和立姿的产妇的痛觉比一直卧床待产的产妇弱。

第八次产前检查

第八次产前检查的内容与第七次基本相同。医生会建议你注意分娩的征兆。

见红是分娩即将开始的可靠征象。在分娩开始前24～48小时内，经阴道排出少量血性黏液，称为见红。它是因为子宫颈口扩张，使内口附近的胎膜与子宫壁分离，毛细血管破裂而有少许出血，与子宫颈黏液混合排出而成。如果出血量较多，超过了月经量，应该考虑不是临产先兆，而是病理性的妊娠晚期出血（警惕前置胎盘）。

临产的主要标志为规律性子宫收缩，每次持续30秒钟以上，间歇10分钟左右，并且逐渐增强，同时伴随子宫颈扩张和胎先露的下降。

现在，分娩可随时发生，因为在预产期的前后两周内分娩都是正常的，要做好随时住院的准备。要再次确认住院的必需品、与家人联系的方法、交通工具等。孕妇必须外出时，一定要有人陪同。孕妇每天要清洁身体，做好母乳喂养的准备，继续对乳房、乳头进行清洁、按摩、矫正。尽可能地多休息，养精蓄锐，为分娩做好充分的心理、精神与体力准备。

此时，如果在还没有出现规律性宫缩之前，并没有感到尿意的时候，下身流出许多液体，这便是早破水。有些孕妇在破水之后会很快临产，也有些孕妇会等待一些时间。无论是哪一种情况，一旦发生早破水，都应该马上平卧，防止脐带的脱垂；不要洗浴。立即安排适当的交通工具去医院，接受医生的处理。

第九次产前检查

第九次产前检查，应该是你最后一次产前检查，内容同第八次的内容基本相同。孕妇这个时期要特别注意“见红”等临产征兆。其他产兆还有：腹坠腰酸、大小便次数增多、子宫颈口及阴道排出的分泌物增多、胎动减少、体重停止增加、宫缩等。

分娩正式开始的标志是规律宫缩。当每隔10分钟出现一次有规律的宫缩时，意味着分娩即将开始。每次宫缩由弱变强，维持一定时间之后，又逐渐减弱以至消失。以后，两次宫缩之间的间隔时间逐渐缩短，宫缩的持续时间逐渐延长。这就是分娩前的子宫收缩，也称分娩阵痛。子宫收缩最初是每隔20～30分钟出现一次，逐渐缩短到每次间隔15分钟、10分钟甚至每隔5分钟就出现一次，宫缩的持续时间由最初持续20秒增加到40秒甚至1分钟。

产妇一定要记清楚产兆出现的时间，记清楚见红和破水的时间，

记清楚规律宫缩出现的时间和间隔。

分娩和怀孕一样，100 个产妇会有 100 种感觉，但经历了分娩的多数母亲都会说，分娩是一个能够承受的自然过程。要记住，你将要做的事情是在帮助你的宝宝顺利、安全地娩出，帮助宝宝迈开进入人生的第一步。现在，你的宝宝期待着你的勇敢、镇定，期待着你的帮助、你的爱。当你这样想的时候，你就会将注意力从分娩的自我感觉上转到此时此刻最需要你的宝宝的身上，而所有的疼痛就都变成可以承受的了。

轻松分娩

临近分娩征兆

到了妊娠末期的临产月份，孕妇要注意产前征兆。分娩并不是突然开始的，而是逐步发展到这一步的，事先就不断地发出信号，即征兆。征兆的表现列举如下：

上腹部压迫症状减轻

胃胀、吐酸水、烧心、食欲不振等症状明显减轻或消失，呼吸不畅的情况有所改善，上腹部会感到轻松，这是因为妊娠 36 周后子宫口和产道多软，子宫下移，胎儿下降到骨盆，缓解了对上腹部的压迫。

宫缩

腹部阵阵无规则的发紧，叫宫缩。宫缩间隔时间不等，可以十多分钟一次，也可以 1 小时以上一次，没规律，每次持续几分钟到十多分钟不等。尤其在疲劳和兴奋时，更易出现这种现象，称前驱宫缩或前阵痛。是临近分娩征兆之一，但与真正的产前有规律的宫缩不同，

不要紧张。

尿频

由于下降的胎头压迫，导致膀胱存尿量少，有点尿就感到憋尿、要上厕所，并非有泌尿系统疾病，而是临近分娩征兆之一。

阴道分泌物增多

为分娩准备，子宫颈管张开，所以分泌物增多。这些分泌物呈透明或白色黏稠状。



腰痛

腰痛、大腿根胀及抽筋、趾骨部痛、步履艰难，这是由于胎儿头部下降，压迫骨盆内神经而表现出的症状。

胎动次数减少

胎动较以前减少，这是因为胎头已入骨盆，位置相对固定，且宫缩使胎儿难以活动。

每个孕妇对胎动的感觉不一样，但胎动绝不应该突然消失，若不能断定是否异常，应到医院检查。

肾脏有重压感

由于子宫内神经支配的关系，肾区（后腰稍上方）有一种模糊的重压感。

以上这些临近分娩的征兆，并非每个孕妇全部具备。个体征兆不同，程度也有差异。即使出现这些征兆，也不要慌张，不是马上分娩，也不见得马上住院。但要观察进展，做好随时住院分娩的准备。

即将分娩征兆

妊娠后期接近预产期的时间，夫妻都关心着分娩的到来，那么，

怎样才能知道快要临产了呢？一般讲，孕妇在足月前后出现以下情况之一者，说明已近临产，就应该住医院待产：

出现规则的子宫收缩

孩子出生的日子快要到时，产妇会感到腹部有比较频繁的子宫收缩的感觉，它的特点是收缩力弱，持续时间短而不规则，收缩的强度并不逐渐加强，没有阴道流血和流水，不时休息后，子宫收缩可以完全停止，这种不规则的子宫收缩并不临产。当出现有规律的子宫收缩，每隔10~15分钟1次，每次持续时间几十秒钟，即使卧床休息宫缩也不消失，而且间隔时间逐渐缩短，持续时间渐渐延长，收缩的强度不断增强，这才是临产的开始，应该立即去医院待产。

阵痛



阵痛指周期性的子宫收缩。起初每30分钟或1小时，有10~20秒的腹部张力，然后间隔时间越来越短，反复地加强规则性的子宫收缩。到了每10分钟1次规则的阵痛，就是“分娩开始了”，必须入院了。不过，待产妇早点入院较安全。

见红

分娩开始之前24小时内，阴道会排出一些血性黏液，俗称“见红”。所以，当产妇“见红”时，表示24小时内即将临产，应该立即去医院待产。

破水

由于子宫收缩不断加强，子宫内羊水压力增加，羊膜囊破了，“胞浆水”流出，此时称为破膜。大多数产妇是在临产后才破膜，仅有少数产妇临产前破膜，称为“早破水”。这时，应立即平卧送医院待产，一般在24小时内临产。此外，以往有急产、过期产的孕妇，以及产道、胎位异常和其他合并症的产妇，就要根据具体情况决定

住院。

临产征兆

有规律的宫缩一旦开始，分娩也就开始了，通常称之为临产，它与妊娠末期的“假临产”现象有很大区别。假临产是指妊娠的最后2~3周内，孕妇经常会感到不规则的宫缩。其特点是强度较弱，持续时间短，每次不超过30秒，也无一定的规律，时密时疏。而真正临产的子宫收缩则具有以下特点：

节律性

临产时每阵宫缩持续30秒左右，间歇5~6分钟。随着产程的推进，宫缩持续时间延长，间歇时间缩短，宫缩强度也逐渐增加，最后的宫缩持续时间可达1分钟，间歇时间缩至1~2分钟。

缩复作用

每阵子宫收缩后，子宫肌纤维不能恢复到原来的长度。这种作用使宫腔体积越来越小，子宫下段被迫扩张，迫使胎儿慢慢下降。

对称性

正常子宫收缩起自两侧子宫角部，迅速向子宫中线集中，再向下以每秒2厘米的速度扩展，15秒钟后整个子宫收缩，协调一致。

极性

子宫上段肌纤维多于下段，收缩力底部最强，体部次之，上段收缩力几乎是下段的2倍。

总之，临产的标志是子宫收缩趋于规律、协调，能促使宫口扩大，逼迫胎儿离开子宫，降临到世界上来。产妇的感觉是宫缩一阵紧似一阵，腹痛由宫底向下腹部移行，腰酸也随之加重。

当分娩开始时，可为产妇准备下面的食物：红糖水炖鸡蛋，母鸡、红枣或桂圆汤，牛奶，豆浆，酸奶，鸡蛋汤面。还可以食用一些高能量食物如巧克力。

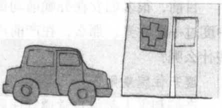
因各种原因，不能进食的产妇，医生将给予葡萄糖溶液静脉点

滴，以补充分娩所需的能量。

适时入院

当开始生产的征兆十分明显时，当然必须马上入院待产。以下所述即为入院的时机。

破水时



即表示已开始生产，所以不论白天或夜晚，都应立刻入院。先垫上一层厚厚的脱脂棉，再用丁字带固定，然后马上坐车到医院。

在家生产的话，要静静地躺在床上休息，并立刻联络助产士。

只流出带血的分泌物，但收缩仍不规则时

不必急着送孕妇上医院。先观察情况，等子宫每隔20分钟持续30秒以上的规则性收缩时，再入院生产即可。

如果到医院的车程在1小时之内，此时再送医院时间仍绰绰有余。如果是在家生产需联络助产士，时间也十分充裕。但是当阴道流出大量带血的分泌物时，即使尚未感觉有规则的收缩，也表示生产已进行到相当的程度。尤其是经产妇出现这种情况时，即使毫无收缩的感觉，也要马上住院比较安全。

子宫已有规则的收缩，但尚未出血时

如同前项，先观察情况再做决定。不论是否有出血的现象，只要收缩的间隔缩短、增强，且每次持续30秒以上时，就要立刻住院。

除了上述的情形，如果遇到不知该如何处理的情况，可打电话向医生或助产士询问。请人代为询问时，务必将下列情形如实地告诉医生或助产士：

（1）子宫何时开始收缩？目前收缩的情况是规则或不规则？每隔几分钟收缩一次？每次持续几秒？

（2）有无带血的分泌物？如果有，何时出现的？量的多寡？与

收缩的前后关系为何？目前是否仍持续出血？

(3) 有无破水？如果有，何时出现的？量的多寡？流出的情况如何？

住院注意事项

目前，很多妇女在分娩前均提前一段时间住院，产后也要在医院中度过一段时光。那么，在产前产后这段时间里，产妇及家人应注意些什么呢？

遵守住院规则



产妇和家人都得自觉遵守医院的住院规则，使产妇尽快熟悉、习惯医院的生活。不应该像在自己家里那样随便，更不要同医护人员以及病友闹意见，搞得分娩前情绪不佳，影响分娩和产后康复。

听从医护人员的指导

医护人员要求怎么做，就要怎么做，不可任性或不听医护人员的话，使医护人员的工作受到妨碍。这样做的结果，吃亏的是自己。

遵守医院生活制度

比如，不要往病房随意带东西，注意室内卫生，不要干扰其他病人的休息和生活，一旦遇到医护人员工作不周，不要发脾气，要有礼貌地提出要求，并体谅他人。

缩短探视时间

应尽量减少探房的人数和缩短探视的时间。这有利于个人和病友的休息，也有利于医院的管理工作。

不要探望婴儿

有的家长和亲友，见产妇分娩完毕，就想探望婴儿。这种心情是可以理解的。但是，出于婴儿健康的需要，特别提出对分娩后婴儿的注意事项：开始几天要由医护人员护理，除哺乳外，谁也不能随意去看婴儿，以免把病菌带给婴儿，造成感染。这一点很重要，不可提出过分要求。

分娩的过程

漫长等待了10个月，终于到了紧要关头，你千万别害怕，当婴儿诞生的刹那，一定能使你由痛苦转为喜悦！

当胎儿成长至可以生活于子宫外时，就该是分娩的时候了，产妇若能事先了解分娩的程序，适时适度地对应，自可顺利分娩，并可缓和疼痛。

分娩三要素

产道（产出婴儿的通道）、胎儿和娩出力（婴儿挤出产道的力量）是直接影响分娩顺利与否的三个要素。此外，母体的健康状态、周围环境都是生产的相关要素。

产道

①软产道。子宫内的胎儿离开子宫到达外界必须通过的第一关，是平时紧闭的子宫入口，然后是通过阴道到达外阴部的第二关。这些通道都是柔软的组织，所以称为软产道，是由各种肌肉与韧带形成的通道。

生产时，这些组织会更柔软，以便胎儿通过，而上述的两个关卡处将会有黏液和羊水润滑，使胎儿便于通过。

②骨产道。软产道虽然柔软带有伸缩性，但四周却是形成骨盆的骨骼，其结构将影响胎儿是否能顺利分娩，因此软产道外壁的骨盆下

部（小骨盆）就称为骨产道。

骨产道是由数块骨骼所组合而成的空间。这些骨骼由关节连结，靠着韧带坚强地结合起来，除了尾骨在分娩时可被胎儿头部挤动二三厘米外，其余几处都是固定不移。

但这个空间并非上下四方均等，上部的骨盆上口（横向长）、骨盆开阔部（斜向长）、骨盆狭部（纵向长）等各部分都不等长。

所以，产道是胎儿从母体降生的通道，分为骨产道与软产道两部分。骨产道是指骨盆。产期临近时，骨盆的耻骨结合处（位于女性生殖器大阴唇的上方）会松弛，并稍微张开，以利胎儿通过。产前检查的一个重要项目就是测量骨盆，骨盆过小或不张开，就会出现难产。软产道是由子宫下段、子宫颈、阴道及骨盆软组织构成的，产期临近时，软产道周围的肌肉和韧带就会变软伸开。

胎儿的状态

婴儿必须由弯曲的产道钻出，所以在通过狭窄处时和停留在子宫内时的姿势虽一样，却尽可能地缩成一团。胎儿身体最大、最硬的部分是头部，就像过小山洞、钻栅栏一样，只要头过去，身子就好办了。所以，一般来说，分娩时只要胎儿头部顺利通过，然后就轻松了。胎儿头骨也是由 5 块骨骼组成，但并未像成人一般地固定，因而在通过狭窄的产道时，这些骨骼会重叠起来，使头部变小以便前进。这种构造称为应表机能，以便位于最前的头部能变成尖状顺利的娩出，不过出生数日后，即可恢复原形。以下就来看看正常的胎儿是如何分娩出来的：

①第一回旋（衔接—下降—俯屈）。胎儿头部位于骨盆上口时，最长的前后径（矢状缝与由前至后，骨与骨间接缝一致）与骨盆上口部的长径一致，也就是胎儿横向位于母体内。

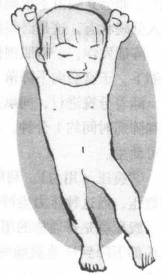
在向下的阵痛压力下，头盖骨后方抵住背骨，在杠杆原理的作用下，后头部承受更强的压力，使胎儿下巴抵在胸口上，结果后头部便居于前方，使分娩容易进行。

②第二回旋（内回转）。在紧接而来的阵痛压力下，婴儿降至骨

盆开阔部，此处斜向长，所以胎儿前后径也转至斜向，后头部便回旋至母体的斜前方。

接着由骨盆达出口部，此处前后径较长，因而后头部便转到母体前方，胎儿姿势就像回头望母体背部一般，所以到了此处，胎儿出生时刻也就越来越近了。

③第三回旋（仰伸）。进行到此处，胎儿后头部被挡在耻骨下方，枕骨便成为支点迫使前头部、脸部依序外仰，然后被挤出阴户外，接着后头部滑出，整个头部便因此露出母体外。胎儿头部降至骨产道时，背部便朝向母体前方，意即肩宽与骨盆入口处较长的横径一致。



当胎儿头部露出母体外，肩宽也按次序沿着骨产道的长径，在母体内做横、斜、纵的回转，也就是说，肩宽与胎头部前后径做同向的移动。

④第四回旋（外回转）。胎儿肩部被娩出时，肩幅（横径）当然与骨盆出口部的前后长一致，因而向母体背部的胎儿头部，也跟着转向母体大腿内侧，这就称为胎儿头部的第四回旋。

一旦胎儿头肩露出，其他的也就能顺利地通过产道，自然顺利分娩了。

娩出力

①阵痛。子宫的肌肉无法像手脚的肌肉由意志来控制活动。然而子宫肌肉的收缩却具有周期性，这就称为阵痛，为分娩的原动力。但有些学者认为子宫收缩本身并无痛苦，此称之为阵痛并不适当。

在怀孕期，尤其是16周以后，便会出现怀孕阵痛，但都是不规则阵痛，和分娩阵痛有所不同。阵痛并非是子宫肌肉持续收缩，而是收缩与弛缓反复交替。这种收缩就为阵痛发作；阵痛发作与发作间的

休止期就称为阵痛间歇。

接近临产时，起初是不规则的子宫收缩，然后才渐渐规则化。而其间隔由60~30分钟，渐渐变为20分钟或15分钟，而张力也逐渐增强。等到出现10分钟间隔的规则收缩时，真正的分娩也就开始了。不过，每一位产妇的状况不同，如经产妇女就可能不是逐渐缩短间歇时间，而会立刻由不规则状态进入5分钟的短暂间歇，在极短时间内进入分娩状态，这是必须注意之处。

阵痛发作，子宫肌肉便会僵硬，抚摸腹部即可感觉，在子宫反复收缩下，子宫会向下降落、子宫颈口张开，以便胎儿易于通过。

随着分娩进行，间歇会逐渐缩短、阵痛会逐渐变强变长，最后间歇和阵痛时间约1分钟，反复交替，此时加上腹压的辅助，不久婴儿即可诞生。

②腹压（用力）。利用腹壁肌肉和横膈膜收缩，增加腹部压力就称腹压，而这种压力也可用于子宫，以帮助分娩。

腹压就是普通称的用力，是在意识状态下进行，但分娩进行至胎儿头部下降到压迫直肠时，便会像解大便一般地动作，自然地使出劲来。

尤其在胎儿即将出生时，随着阵痛发作的反射性用力，更是产妇难以自我控制的，这称为共压阵痛。

若无腹压也可能分娩，可是一般产妇必须靠阵痛和腹压共同发生作用才能完成，尤其是在分娩后期，腹压可发挥极大的功用，所以善于用力与否，对分娩的进行具有极大的影响。

随意出力不但无法挤出胎儿，产妇反而容易感觉疲倦，所以配合阵痛的发作，适当的出力便显得非常重要。

出力的方法应在怀孕进入36~37周时开始练习，1日1~2回。但是应该注意不可太过用力，不然可能有早产的危险。

分娩中第一产程应了解的事宜

什么是第一产程

“分娩”是指子宫开始出现有规律的收缩到胎盘完全娩出时止的整个过程。这个过程被产科医生人为地分为三个产程。

第一产程是指子宫开始出现有规律的收缩到子宫口开全时为止，称为开口期或扩张期。开始时，子宫每隔10~15分钟收缩一次，每次收缩的时间很短，收缩的力量也很微弱。以后，间歇的时间渐渐缩短，每隔3~5分钟一次，收缩的时间缩短而收缩的力量也加强，随着子宫收缩的逐渐强烈，子宫口就慢慢扩张，此后，每2~3分钟就有一次子宫收缩，每次维持1分钟左右，这时子宫也就全开了。

在第一产程中，产妇的情绪十分要紧，绝对不能紧张，如果感到腹部发胀或者腰部发酸，要斜倚床旁用手轻轻按摩下腹部，深吸气时，双手自腹的两侧向腹中部方向按摩；呼气时两手从腹中部向两侧按摩，如此反复，可使产妇精神放松，有利于消除分娩前的紧张、恐惧心理。

第一产程中要做的事

①剃毛。临产后，接生人员要把产妇下身的阴毛剃去。这样做是为了能够比较彻底地洗干净阴部，减少发生产褥感染的机会。

②饮食。好多产妇在临产后不肯吃东西，这是不对的。因为整个分娩过程的时间较长，而且精力的消耗也很大，如果没有足够和充沛的精力，在分娩时就要付出更大的代价，有损自己的健康。



③灌肠。所谓灌肠，就是通大

便。当接生人员估计胎儿在短时间内不会生出来时，一定要替产妇灌肠，因为灌肠有两个好处，一是加强子宫收缩，缩短产程；二是避免分娩时由下进排出粪便而污染阴部，增加感染的机会。

④小便。贮藏小便的膀胱位于子宫前面。膀胱膨胀起来会影响胎儿的下降和子宫的收缩，因此，临产后隔二三小时，产妇就应该解一次小便。假如自己解不出来而膀胱又胀得厉害，接生人员必须为产妇导尿。

③肛门检查。为了了解宫口扩张和胎儿下降的情况，接生人员隔些时就要从肛门处检查子宫扩张情况，以手指伸进去的宽度计算宫口的大小。

如果你在妊娠中学过呼吸和松弛肌肉的技巧的话，现在该把它用于实践了。你的接生助手可以通过打节拍或用“呼气”、“吸气”、“坚定”、“沉着点”等提示语来帮助你分娩。

分娩开始

有了产兆且一旦规则阵痛开始，则真正的临产就此开始，经过开口期、娩出期、后产期，分娩即终了。比较确切的分娩征兆有：

出血

子宫的收缩反复加强，最后子宫颈口在压力下开始张开，因而羊膜下方会自子宫颈口附近的肌壁剥离，以致于出血，并与黏液共同流出体外，此谓“产兆”。若量少则呈粉红色，量多则呈红色，若时间一久则变为褐色。

产兆往往不只出现一次，有时即使有产兆出现，但隔二三日仍无阵痛发生，或者阵痛发生后，才出现产兆。无论如何，血液和黏液都将随着生产进行而增加。

破水

分娩开始时子宫收缩、内部压力增加，羊水便会向外溢泄，而这个溢泄出口便是子宫颈口。随着压力增加羊膜便会由子宫壁剥离，而

失去支撑的羊膜则开始膨胀，这就称为胎胞。

胎胞逐渐压迫子宫颈口，待子宫颈口充分张开、耐不住压力时，胎胞则破裂，羊水流出，这就称为破水，但若羊膜不破，便须实行人工破膜。

分娩开始

有了产兆，规则阵痛也会随之开始，子宫颈口张开、胎胞成形，即所谓真正的一朝分娩，然而这些产兆并非同时出现，子宫颈口的状况也无从确定。

临床医学所认定的开始分娩是指阵痛间歇在 10 分钟以内。

分娩三步曲

以自然分娩的情形来说，虽然所需的时间因人而异，但一般初产约需 14 ~ 16 小时，经产需 7 ~ 8 小时。

子宫口开始扩张时，就是分娩的开始，但由于无法确实掌握子宫开始扩张的时刻，所以一般都以孕妇感觉子宫开始有规则地收缩时，作为分娩的开始。

另一方面，分娩结束的反映是胎盘排出时。在正常分娩情况下，胎盘会在婴儿出生后 20 ~ 30 分钟内排出。

为了方便叙述，特将整个过程分为下列三个时期。

第一期：从子宫口开始扩张到子宫口全开（子宫口开到可让胎儿头部通过的大小，直径约 10 厘米）的时期。

初产约需 12 小时，经产约需 6 小时。

第二期：胎儿出生的时期。初产约需 2 ~ 4 小时，经产约需 1 小时。

第三期：从胎儿出生到胎盘排出的时期。初产与经产都需 20 分钟左右。

第一期的情形

①母体的变化。子宫收缩的间隔时间逐渐缩短，而收缩时间却增

长。原本是每隔 20 分约收缩 10 秒，慢慢变成每隔 20 分收缩 20 秒，每隔 15 分收缩 30 秒，每隔 10 分收缩 40 秒，每隔 5 分钟收缩 50 秒。

在分娩的过程中，第一期所花的时间最长，但这是自然生产所必须花费的时间，所以不必惊慌，应以无比的耐心度过这段时间。

子宫口完全张开时，孕妇可以感觉到胎儿头部的下降，此时，带血、浓稠的分泌物会不断地流出来。

当子宫收缩增强时，颈管部就会逐渐向上滑，不久，这个被称为“颈管部”的部分就会消失。到最后，子宫口也会扩张到直径约 10 厘米的大小。

子宫口的开法，初产与经产有些许不同。初产时，首先颈管部会向上滑，然后子宫口才张开，分成两个阶段。经产时，则是两种变化同时进行。这也就是初产与经产在第一期所花时间差距颇大的原因所在。

卵膜除了子宫口的部分外，其余都附着在子宫壁上，所以当子宫口开始扩张时，卵膜的下端（子宫口周围的部分）会从子宫壁一点一点地剥落（这时的出血就是生产的征兆）。如此一来，这个部分就会像气球般的容易膨胀，于是因子宫收缩而寻求出路的羊水，会积存在这个部分，形成胎胞。不久，胎胞因逐渐变大，无法承受子宫收缩及阴道的压力而破裂，羊水流出，这就是所谓的“破水”。但如果卵膜厚且抵抗力强，就不容易破裂，相反的，如果卵膜薄弱，就可能提前破水。

②胎儿的姿势。初产与经产多少有些差异。若是初产的话，胎儿的头部多半已进入骨盆的入口。

由于骨盆的入口宽度最长，所以胎儿会配合这种情形，朝向左或右的正侧面前进。而胎儿的头部以上下为最长，所以胎儿在这种状态下，会把下颌贴近胸口，尽量缩小头部的范围，以便快速通过骨盆。

但是，骨盆的中央部分又是斜幅最宽的地方，胎儿头部最长的部分为配合骨盆最宽的角度，会由正侧面转为斜向姿势。

此时，脸部可以朝向前方，也可以朝向后方。但为了使重要的后

头部避开骨盆背侧坚硬骨头的压迫，脸部自然会朝向后方。

也就是说，胎儿的脸一面由正侧面逐渐朝向母体的斜后方，一面下降到骨盆的中间。



另一方面，若是经产的话，即使子宫口已全开，在破水之前胎儿的头部仍不固定，通常在骨盆腔的上方摇晃。在破水的同时，才一口气通过骨盆腔，当然，此时胎儿的头部仍会有规律的一面转动，一面下降。

胎儿的头骨是由几片骨头组合成的，由于其接合处尚属钙化阶段，仍未固定。所以开始分娩时，头骨会自然重叠，使头部成为细长的形状，好让头部能顺利地通过骨盆。

胎儿出生后，头骨就会恢复原状，接合处也逐渐消失。但头顶部分，四片头骨的交叉点会出现一块菱形的缺口，用手去摸，会感觉瘪了一块似的。

这个部分称为“前囟门”，等它完全长满大约要一年半时间。

③第一期的注意事项。不要太早上床：当子宫开始收缩时，不要太早就像病人似的躺在床上。因为躺得太久，反而会愈躺愈累，情绪也容易紧张。

除非真的很疲倦，否则应尽量站起来走动走动，或是坐在椅子上做点简单的手工、看电视、听音乐，以缓和紧张的情绪。

用力要得法：在第一期前 2/3 的时间，即使子宫已规则地收缩，也不必急着用力。虽然用力会使孕妇感觉舒服些，但由于子宫口尚未开到足以让胎儿通过的宽度，所以，用力对分娩的进行毫无助益。

不仅如此，由于下腹部用力促使骨盆底的肌肉收缩，反而会阻碍重要的子宫口扩张及胎儿下降。

此外，太早消耗体力，等到真正需要用力的第二期却已筋疲力尽、无力分娩，到时候就麻烦了。

子宫收缩时做腹式深呼吸：以腹式深呼吸代替用力，也可使孕妇舒服些。

当收缩变得强烈时，腹式深呼吸的吐气能压迫腰骨内侧，孕妇也会感觉舒服些。

医生许可才能用力：在第一期快要结束时，为了度过子宫强烈收缩的痛苦，在腹式深呼吸之间可轻微的用力，但是不可刻意用力，必须获得医生或助产士的许可才行。

所谓“轻微的用力”，是指能度过收缩程度的用力，而非全使劲、真正的用力。

要勤于排尿：由于行动不方便，所以对孕妇来说，上厕所是一件麻烦事。

但是，忍尿会使膀胱充满尿液，妨碍胎儿的下降。所以不要嫌麻烦，有尿意就赶紧上厕所。同时，尿液积存也会使下腹部感觉沉重、十分难受。

多摄取食物：虽然不可饮食过度，但除非是有呕吐的感觉，否则应利用收缩的空当，吃少许容易消化的食物。饿着肚子是无力分娩的。

破水时切勿惊慌：有些产妇在进入产房前就已经破水，反正人在医院里，所以不必担心。只要找医生即可。借机补充睡眠，有时子宫收缩会在中途减弱，甚至消失，但不必担心，更不必失望、着急。

不妨把它当成一个补充睡眠的机会，安心地睡个觉。

这类型的分娩方式虽然耗费较多时间，但与其焦躁不安地胡思乱想，不如放松心情好好休息，养足精神分娩才会顺利。

睡不着时，服用少许安眠药也无妨。

第二期的情形

①母体的变化。子宫的收缩大约每两三分钟收缩 40～50 秒，有时甚至持续一分钟或一分钟以上。

到了这个时期，由于子宫强烈地收缩使产妇会自然地用力，因而促使变大的胎胞破裂，羊水流出，这就是胎儿即将诞生的征兆。

产妇用力后不久，就可从阴道外隐约地看到胎儿的头部。这个时期就称为“排临”。

此时，产妇会有排出某种硬物的感觉。实际上，如果仍有粪便残留在母体内，也会被推挤出来。不过，通常在分娩前产妇就已灌肠排便，所以此时只是有感觉，而非真的排便。即使真的排便，也不必不好意思，尽管安心用力即可。

此外，如果膀胱中有尿液积存，也可能会顺势排出，但一般都会有导管协助排尿，所以也不必担心。

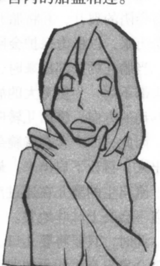
子宫收缩时，从外面可以看见胎儿的头部，停止收缩时，就看不见这种状态（排临），不久后会进展到另一个阶段，即使子宫停止收缩，胎儿也不会再缩进去，这个时期就称为“发露”。

从此时到头部出来的期间，随着外阴部强烈的紧张，产妇会有如同烧灼般的炙热感受。

胎儿的头部出来后，其余的部位就容易多了，按照肩膀、手、身体、脚的顺序，一一顺利地出来，同时流出温暖的羊水。

婴儿平安地诞生了，但脐带仍与残留子宫内的胎盘相连。

第二期的子宫是什么状态呢？这时的子宫口已完全挤开，整个子宫的形状也不再呈葫芦状，而变成上下一般粗的袋状。



虽然子宫口已全开，但由于产道的外侧被骨盆的骨头所包围，宽度只能让胎儿勉勉强强地通过。所以母亲必须做有效的用力，帮助胎儿顺利通过产道。

另一方面，变大的胎胞在阴道内逐渐膨胀，不久因受到阴道壁的压迫及胎胞本身的内压增加、母亲的用力等，而自然破裂。

进入分娩第二期之后，成为产道的阴道及外阴已做好充分伸展的

准备，借由产道适度地用力，胎儿的头部就会从子宫口下降到阴道内。然后借着母亲用力的协助，排开阴道壁，不久后逐渐接近外阴的出口。

平常狭窄的阴道口，在分娩时由于具备充分的伸展性而能扩大。因此，使得肛门与阴道口之间（会阴部），被拉成极薄的状态。

当胎儿的头部一口气滑出时，这个部分会有裂开（会阴裂伤）的危险。所以医生或助产士禁止产妇用力时，产妇就必须改做短促呼吸。

②胎儿的姿势。若是初产的话，在第二期刚开始时，胎儿的头部约于骨盆的中央，脸部朝向母亲的斜后方。之后逐渐朝向正后方，并下移至骨盆的出口。这也是骨盆出口纵向变长的原因。

由于产妇生产时是采用仰卧的姿势，所以胎儿是以脸部朝下的状态出来。然后保持这种状态，在最大的头部出来之前，胎儿是以下颌贴近胸部的姿势向前进，等到最大的头部出来，胎儿就一口气似地滑出来。

此时，助产者一面用左手防止胎儿头部急速的滑出，一面用右手预防会阴的裂开，并将胎儿朝下的脸部抬高，慢慢转向正面，使头部完全出来，以极力保护会阴部。

当胎儿的头部出来时，肩膀还在骨盆的出口处。肩膀出来的方式与头部不同，为使宽大的肩膀配合纵向较长的骨盆出口，必须顺着胎儿移动的方向，将胎儿转向侧面。

因此，助产者会将脸部朝下的胎儿的身体转向侧面，然后先让上肩出来，再让下肩出来，最后再把整个身体拉出来。

刚出生的婴儿在通过产道时，有时由于羊水、分泌物堵塞口鼻，所以不会马上哇哇地哭。

此时，只要将婴儿口、鼻中的羊水或其他分泌物用导管吸出，婴儿就会发出充满活力的哭声。

把婴儿的身体擦干净，再切断脐带，婴儿就成“独立的个体”了。

③第二期的注意事项。配合收缩用力：收缩一次约用力3次，产妇要遵照医生或助产士的指示，务必配合收缩用力，才能使用力达到最佳的效果。

子宫未收缩时用力，不但无用，还会使自己筋疲力尽。

在子宫收缩期间必须连续用力约3次。用力时，不必在意姿势好看与否，只要采取最容易用力的姿势即可。还看不见婴儿的头部时，可采取侧卧，好像要抱住脚似的用力，如此较为容易且效果颇佳。

看得到胎儿的头部时，由助产者从两侧抱住产妇的脚部并抬高让产妇用力的方式，也具有很大的效果。

用力之间做腹式深呼吸：当子宫收缩暂停时，可趁机做二三次的腹式深呼吸，为下次收缩时的用力做准备。

短促呼吸时不可发出声音：胎儿头部最大的部分要出来时，不可用力，只要反复做短促呼吸即可。

此时，医生或助产士会教你怎么做，当你获得指示后，应立刻将手交叉放在胸上，无论如何都不可用力，只要“哈！哈！”的做短促呼吸即可。即使是轻微地用力或发出声音，都可能使胎儿的头部顺势迅速滑出，对会阴部造成意想不到的重大伤害，有时甚至会伤及肛门。

解渴仅止于润喉的程度：产妇开始用力后，特别容易口渴。此时，可用吸饮的方式喝些不甜的红茶、果汁、茶等，但仅止于润喉的程度。

开始消毒：外阴部消毒过后，产妇必须仰卧，双脚尽量张开，膝盖弯曲。

由于胎儿即将出生，为了方便医生或助产士协助分娩，即使再难受，也要保持这个姿势，与医生充分地合作。

第三期的情形

①母体的变化。婴儿出生后，原本变大的子宫会逐渐缩小，羊水也会全部流出来，至于不具伸缩性的胎盘，会自然地从子宫壁剥离而娩出。

此时，子宫会再度轻微地收缩，等助产者确定胎盘已剥离时，会

指示产妇再次用力，胎盘就会顺利地出来。

胎盘娩出后，子宫变得更小，并下降到肚脐下约两指横并的位置。

因激烈地收缩而从子宫壁剥落的胎盘，由于重量的关系，会向子宫口下移。

此时，卵膜也同时从子宫壁剥离。因此胎盘出来时，通常呈现其在子宫内时的反面状态，也就是以胎儿面为表面。当然有时也会以剥离时的状态，而非反面状态娩出。

胎盘娩出后，子宫会强烈地收缩，变得像石头般坚硬，胎盘、卵膜剥离面的出血现象也会停止。

②第三期的注意事项。两脚要尽量张开：胎盘娩出后，在外阴部消毒干净之前，两脚要尽量张开，以方便医生和助产士工作。

不可用手碰触下腹部，以免刺激子宫：在胎盘娩出之前，如果用手碰触，刺激下腹部，尤其是子宫的部分，会造成反射性的子宫口收缩，而阻碍了胎盘的娩出。

有伤口时：因分娩而使会阴部、外阴部或子宫颈管部出现伤口时，必须将伤口缝合。

此时，要继续忍耐，并采取医生所指示的姿势，与医生充分合作，以方便医生缝合阴道壁及阴道入口的伤痕，才不会妨碍到日后性生活。

分娩进行中的技巧运用

各产程中的呼吸技巧的运用

第一产程早期

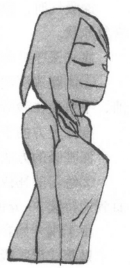
宫缩很轻微，你可以在整个宫缩期间作深的均匀的呼吸。对宫缩

不要紧张而应作出欢迎的反应，对每次宫缩都要作均匀而缓慢的呼气。

第一产程后期

开始呼气，然后在宫缩中进行一点不需下半身出力的轻轻的短促呼吸。当宫缩过后深吸一口气松弛一下，以对自己及周围的人作出宫缩已过去的信号。

过渡阶段



你试采用最浅表的呼吸—喘气，仅用口呼吸，然而不要换气过度，以免身体缺乏二氧化碳。你如果觉得头晕眼花，你的接生助手会在你呼吸时用手作杯状蒙着你的口、鼻部。

第二产程

作深吸气并忍住，使气往下压，使得骨盆底往外膨出，使推力（产力）长而平稳。如宫缩仍强烈，再重复 1 次，宫缩过后要慢慢和轻轻地躺下。

减缓疼痛的秘诀

当宫缩开始时，可做腹式深呼吸或腹部按摩。感到腰部胀痛时，做腰部按摩和用力也能减轻疼痛。

腹式深呼吸的运用

腹式深呼吸具有稳定情绪的效果（镇静效果）。反复地做，可减弱因子宫收缩而引起的强烈刺激。

此外，腹式深呼吸还可防止胎儿氧气补给功能的低落，借此项运动，可松弛产道周围肌肉的紧张，促进子宫口的扩张。

一般而言，在分娩的第一期产妇容易焦躁不安，为了稳定情绪平安度过这一时期，腹式深呼吸是必要的动作。如果害怕因子宫收缩、

引起反射性的下腹部用力阻碍分娩的进行时，做腹式深呼吸。如此便能轻松、快速地度过第一期。

仰卧腹式深呼吸的方法

两腿轻松的张开，膝盖稍微弯曲。

两手的拇指张开，其余四指并拢，轻放在下腹部上，围成三角形。两手的拇指约位于肚脐的正下方。

深吸气时，使下腹部膨胀般地鼓起。吐气时，使下腹部凹隐般地恢复原状。

腹式深呼吸的秘诀

①侧腹式深呼吸的方法。两膝轻松的弯曲，身体下方的手肘也弯曲，手掌放在脸旁。

身体上方的手，像是要抱住腹部似的向下腹部斜滑。

深呼吸的方法、练习的秘诀等，与仰卧的情形相同。

②练习的秘诀。腹式深呼吸是最重要的基本动作，要反复练习，直到能持续30分钟左右也不疲倦为止。

由于刚开始容易感到疲倦，所以逐渐延长练习时间即可。

做腹式深呼吸时，胎动较为活跃，但不必担心。

最初即使用力也无妨，只要尽量使腹部膨胀即可。

当腹部膨胀至最大极限时，再慢慢的吐气。也就是反复“膨胀”、“吐气”，多练习几次，就能做得很好。

反复练到习惯时，只要一吸气，腹部就会自然鼓起。

尚未习惯时，可能会做出肩膀用力、腹部稍稍鼓起、只有上腹部鼓起或胸部鼓起后腹部才鼓起等笨拙、不灵活的动作，但只要多练习几次，这些缺点就会逐渐消失。

③腹式深呼吸时辅助动作的运用。

按摩：子宫收缩增强时，也就是第一期过半之后，可并用此法以缓和收缩的感觉。腹式深呼吸的同时，可以一面用双手在下腹部做回转运动，一面轻轻地按摩，也可采用直线运动的按摩方式。

侧卧时，则以单手做同样的回转或直线按摩。

无论是仰卧或侧卧，都不可用力按摩耻骨正上方，如果过分刺激这个部位，可能会阻碍了宫口的扩张。另外还有按摩腰部的方法，但自己无法做，必须借助他人。

压迫法：这是在第一期过半之后，当子宫收缩逐渐增强，无法充分做腹式深呼吸的吸气及吐气时，所采用的一种辅助动作。

做腹式深呼吸的吐气时，以拇指或其余四指，压陷般的压迫腰内侧。此外，还可将拳头放在腰下，以缓和腰部的沉重感，但时间不可太长。

分娩中巧用力

当子宫口全开后，子宫收缩会使胎儿逐渐下降到骨盆的出口。此时如果加上用力的动作，可促进分娩，并缓和子宫收缩所引起的强烈刺激，使产妇轻松地度过这段时期。

所谓的“用力”，与单纯的“使劲”、“用劲”不同。用力形成的腹压若不能顺着产道的方向，就毫无意义。

简单地说，就是必须和排便时的用力方法相同。或许有人会认为“那太容易了”，但分娩时是躺着而非蹲着的，所以用力并不简单，而且容易使人焦躁不安。

仰卧时用力的方法

①正确的用力法。两脚充分张开，膝盖弯曲，后脚跟尽量靠近臀部。

两手向后举，抓住床头的栏杆或两侧的把手。

先充分的吸气，从鼻子吐气的同时停止呼吸，几秒后再慢慢像是要排便或打开肛门似的逐渐用力。

此时要紧闭嘴唇，直到最后都不要让空气漏出来。从吸气、用力到吐气完毕，大约需要 25 秒。

要确定用力的方法是否正确时，只要将手掌放在肛门附近，便可得知。

方法正确时，手掌会被推向前；错误时，手掌几乎毫无感觉。

此外，正确的用力法力量十分平均，所以只感觉手掌的前半部或后半部受推挤时，就表示方法错误。

②错误的用力法。练习中如发现有以下的缺点时，请加以改正。

只有腹鼓起：问题在于吸满气后，在吐气之前没有暂时停止呼吸就突然开始用力，或是把停止的气送进腹部，因此造成这种情形。

只有面颊鼓起：这也是停止呼吸的方法错误所造成的。与前项的情况相同，因吸、吐气间没有暂时停止呼吸，使气没有留在胸部，而跑到口中去了。

身体向上滑：用力时，双手用力过度就会造成这种情形。有这种倾向时，只要双手稍微向下移，减弱手腕的力量，即可改正此项缺点。

身体向下滑：与上面的情形相反，当双手用力往后推或手握的地方太低时，就容易发生这种情况。

总之，手握的地方太高就往下移，握的地方太低就往上移，如此反复调整，就能找到适当的位置。

背脊挺起：下腹部用力过度，或吸气时动用整个胸部想吸足气所造成的。

臀部浮起：背脊、臀部、双脚应处在同一平面上。如果重心过分放在双脚，就会使臀部浮起。

用力无法持久：吸足气后没有暂时停止就马上用力，用力自然无法持久。

③用力的秘诀是，吸足气暂停几秒再开始用力。

侧卧时用力的方法

侧卧时，身体下方的手肘轻轻弯曲，手掌放在脸旁。

双脚并拢，膝盖尽量弯曲，手抱住身体上方的大腿靠近臀部的地方。用双手抱也可，只是侧卧时，在身体下方的手容易疲劳。

头部不可弯得太低，背脊也不可拱起至眼睛看得到肚脐的程度。

胸部先充分吸气，然后和仰卧的情形相同，暂停数秒后再用力。

此时，背脊要挺直、不可拱起，臀部向后突出般的出力。头部弯得太低或不抱住臀部而抱住膝盖，都是错误的用力法。

这种用力的姿势就好像排便时的姿势一样。任何人都能轻易做到。因此，当产妇采用仰卧的姿势无法有效的用力时，不妨先以侧卧的姿势做做看，等感觉较顺时，再换回仰卧的姿势做做看。

仰卧时抱住双腿的用力法

举起双脚，双手从外侧抱住膝盖的内侧，双腿尽量靠近下腹部的两侧，并充分地张开。此时，大腿如果充分张开，与其说是双手抱住双腿，不如说是用双手将双腿抱起来。双手不可握在一起，而要各自握拳，双腿才能充分张开。

用力的同时，使下颌贴近胸口，双腿尽量张开。

如果双腿没有充分张开，反而并拢在一起，或是吸足气后马上用力，只有腹部鼓起时，用力效果自然不佳。

原本应贴近胸口的下颌向上突出，或用力时支撑腿部的力量比抱住腿部的力量强，使得臀部下滑，如此都无法达到良好的效果。

分别使用三种用力法

真正需要用力的分娩第二期，初产需 2 ~ 4 小时，经产约需 1 小时。这段时期，大约每二三分钟宫缩一次，一次收缩约持续 1 分钟。

为了轻松地度过这段收缩期，使胎儿早点生出来，在持续 1 分钟的收缩时间内，至少必须用力 3 次。这是由于一次的用力，如前所述，从吸气开始之后，有 15 ~ 20 秒的有效时间。

以 1 分钟收缩用力 3 次来计算，1 小时要用力 45 ~ 60 次，2 小时 90 ~ 420 次，4 小时 180 ~ 240 次。

因此，为了避免消耗无谓的体力，必须尽量达到用力的效果。方法正确时，可使 4 小时的分娩缩短成 2 小时。方法错误时，即使经过 4 小时，分娩也可能只进行到 2 小时的程度。

分娩时，产道并非已完全扩张，等待胎儿的通过。而是要靠母亲正确的用力法，使胎儿以前进两步、后退一步的形式，逐渐向前进。如果用力的方法错误，无法产生前进两步的力量，而且又在此松一口

气，变成进一步、退一步时，胎儿就会滞留原地不进不退了。

因此，在耗时的第二期，最好以“侧卧式”为主要的用力法，并可以左右交替的姿势来做。

当分娩进行顺利、开始消毒外阴部时，为了保护会阴，助产士会要求产妇改以“仰卧式”的用力法。如果以这种姿势无法有效用力时，可以利用仰卧抱起双脚的方法，没问题后，再换回收下双脚的“仰卧式”用力法。

短促呼吸的运用

胎儿的头部露出外阴后不久，头部最宽的部分就会通过外阴，之后靠子宫收缩的力量就已足够，不需再用力。产妇一旦用力或发出声音，就会使胎儿头部受压迫，伸展变薄的会阴部（肛门与阴道之间）裂开。为了防止这种情形，并方便助产士工作，可利用短促呼吸取代用力。

短促呼吸是在分娩第二期的最后阶段所做的动作，且只做一次（一次一分钟，有时必须反复做几次），由于时间短促无法修正，所以绝不可轻视它的重要性。正确的方法如下：

仰卧、膝盖弯曲、双腿充分张开、双手交叉握在胸前。

依平常的方式吸足气后，立刻快速地吐气，再反射性的吸气、吐气……反复做短促急速的呼吸。如同长跑后，自然而然的急促呼吸。

做的时候要能听得到“哈！哈！”狂乱急促的呼吸声。

如果中途感觉呼吸困难，是把“吐气→吸气”的顺序搞错了，而变成“吸气→吐气”所造成的。

吐气量与吸气量必须相等，否则会感觉呼吸困难，此时要立刻中断。短促呼吸时，吐气量多半多于吸气量，所以吸气时要大口大口地吸。

进入呼吸运动前的吸气，如果吸入的量比平常多，或以全身来做运动时，下半身容易摇晃，造成助产士工作上的不便。

分娩前，只要记住秘诀，就能快速学会短促呼吸的方法。最主要的是，记住它的呼吸量与平时相同，只是速度较快而已。

如果还不会的话，请捏住鼻子、张开嘴巴，暂停呼吸数秒后再吸气，然后以这种状态呼吸，再稍微加快速度即可。

从怀孕第10个月初开始，最好每晚练习一次，等熟练之后再配合用力一起做，试着练习在用力的途中突然转做短促呼吸，直到配合良好为止。

各辅助动作的运用

第一期：以腹式深呼吸为主，必要时再加上按摩、压迫法等。

从第一期结束开始，为缓和收缩刺激，可并用侧卧的方式轻轻用力。

第二期：前半段以侧卧式用力法为主，至排临状态看得见胎儿的头部时，则以仰卧式或仰卧抱起双脚的用力法为主。胎儿的头部出来后，再依助产士的指示，改做短促呼吸。

第三期：胎盘娩出时，要遵照助产士的指示，轻轻地用力。

一定要坚持练习，在分娩时你会受益匪浅，否则，当躺在产床上后悔就来不及了。请你相信，此秘诀一定会使你顺利、轻松地度过给孕妇及其家人在各产程中的最痛苦的时期。

分娩方式的选择

自然分娩

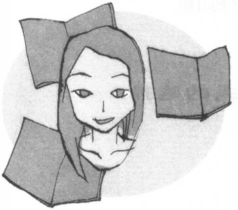
女性妊娠和分娩都是极其自然的生理现象，是人类繁衍后代所必

经之路。在怀孕280天左右，正如瓜熟蒂落，必然要分娩。在妊娠期间为了适应胎儿不断生长发育的需要以及迎接分娩的到来，母亲体内的各个系统和器官，尤其是生殖器官都发生了很大的变化，这些变化都是生理性的。妊娠足月后，子宫肌肉出现有规律的收缩，随之子宫颈口开大，胎儿通过产道从子宫里娩出，来到人间。产后母亲身体各个系统和生殖器官又相继恢复到原来的状况，这个复杂的过程，也是一个自然规律。

而且，胎儿经阴道分娩，分娩过程中有规律的子宫收缩，能使胎儿肺脏得到锻炼，为出生后自主呼吸创造了有利条件。另外经阴道分娩时，胎头的娩出可像游泳时抬头换气一样，可将胎内积贮在肺、鼻和口腔中的羊水和黏液挤出，这样胎儿落地后，呼吸道通畅，新鲜空气进入肺部，可以立即进行氧交换，所以胎儿易成活。还有阴道自然分娩时，最低处的胎头因受子宫收缩的挤压，头部血液充沛，可为脑部的呼吸中枢提供较多物质供给。值得注意的是胎头在通过阴道时被拉长变形则是一种自然情况，不会影响智力。

无痛分娩

一般所谓的无痛分娩法多指非药物性的精神预防性无痛分娩法。



这种方法于20世纪50年代初由前苏联学者提出，曾在我国广泛实行，并取得了一定的效果。其主要内容是：

（1）给产妇及其家属讲解妊娠和分娩有关的生理知识，使他们对分娩中所发生的阵痛有所理解，对分娩的安全产生信心。这对消除产妇恐惧及焦

急心理，稳定大脑皮质功能以减轻疼痛都极为重要，也可促使产生强有力的宫缩，从而有助于正常产程的进展。

（2）指导产妇在进入产程的加速期后，每当宫缩时，做缓慢的深呼吸动作，以减轻宫缩时的疼痛感觉。

（3）产妇本人、医护人员或家属可在阵痛时，用手以顺时针方向按摩腹部子宫区，或双手从腹中线用手掌向两侧平推，也可以用手指或手掌按压腰骶部酸胀处，以减轻疼痛感觉等。

此外，还提倡待产及分娩时有家属陪伴。因为亲人在旁，产妇会感到无限安慰；家属也可及时了解产妇的情况，不致牵挂；医务人员如发现新的情况，也能及时告知家属。这些因素都促使无痛分娩法取得成功。非医务人员入室可能带来更多污染机会，但可以换鞋、更衣、戴帽、戴口罩等以避免交叉感染。

有人在实行无痛分娩法的同时，配合应用针刺疗法以及麻醉药，也有一定止痛效果。取穴简单，常用的为合谷、内关。如果连接针麻仪，可使效果持续而稳定，针刺止痛对母婴皆无弊端。

特殊分娩

孕妇在分娩过程中，有时会遇到一些不太顺利的情况。对这些情况医生有时决定采取一些特殊分娩方式，以保证母子平安。

会阴切开分娩

初产妇阴道口伸展性欠佳，往往在第二产程中，胎头进入阴道后冲力较猛，将阴道至会阴之间造成撕裂。医生为了不使会阴撕裂，可以在胎儿娩出时，用手掌用力顶住会阴部以保护会阴，为避免撕裂，也可以把会阴切开。切口整齐，恢复较快，愈合后的外观也较好。

正常无损伤分娩

经产妇往往都采用自然分娩方式，一般不会发生阴道及会阴撕裂，这是因为阴道及会阴部的伸展性好。不过也需要助产士用手掌保护会阴部，以确保分娩过程中不受到损伤。初产妇若身体条件好而且

胎儿小的，尤其是胎头小的，也可在助产士的协助下采用正常无损伤的分娩法。

产钳助产

外用产钳牵引胎头促使胎儿娩出的助产手术。

主要适用于：

①因产力不足、产道相对窄（轻度）、枕横位、枕后位导致分娩困难，第二产程延长，对母儿均不利的情况下。

②胎头吸引术估计有一定困难者，最好直接行产钳助产术。

③情况紧急需立即娩出胎儿者，如脐带脱垂、胎儿假死、胎盘早期剥离等。

④胎头吸引术失败者，剖宫产来不及者。

同时具备宫口开全、破水、无明显头盆不称、胎儿存活、枕先露（或顶先露、颏前位）等条件的产妇，方能行产钳助产术。

产钳助产虽能保护产妇和胎儿分娩，但有的会引起婴儿颅内出血而死亡，或引起智能障碍，或发生手足麻痹等，因此现在不轻易使用。

剖宫产

剖宫产是一种经腹部切开子宫取出胎儿的手术，应用得及时得当可起到挽救母子生命的作用。

剖宫产的适应证

一般用于解决各种难产及妊娠分娩过程中的并发症。不过若不能正确掌握此种手术的使用标准，不仅达不到预期目的，还可能造成不良后果。不管怎样，医生在决定是否采用剖宫产时，是有具体标准的，大致有以下几种情况：

①产妇方面。产道异常，如骨盆狭小、畸形、骨盆与胎儿头围大小不符；先兆子宫破裂；重度妊娠合并症，如合并心脏病、糖尿病、慢性肾炎等，重度妊娠高血压综合征；临产前子宫收缩无力，经用缩

宫素无效者；产前发生严重大出血，如前置胎盘，胎盘早期剥离等；产程过长（超过30个小时）；高龄初产妇（大于25岁）；产妇患有急性疱疹或阴道性病者。

②胎儿方面。胎位异常，如横位、臀位，尤其是胎足先入盆，持续性枕后位等；产程停止，胎儿从阴道娩出困难；胎儿尚未分娩，而胎盘提早剥离，或脐带先行由阴道脱出者；胎儿宫内窘迫、缺氧，经治疗无效者；其他不宜自然生产者。

剖宫产的优缺点

目前，世界各地剖宫产率都有升高的趋势，这和医疗技术水平的提高有关系，同时也和各种社会心理因素有关。但是，奉劝各位孕妇及其家人，千万不要以为剖宫产是人类生产的捷径，它只是万不得已的情况下而采用的助产手段。因为它在带来一定帮助的同时，也存在一定程度的危害。下面从母婴两个方面进行利弊分析。

①母亲方面。对于有剖宫产适应证的孕妇，剖宫产不但能使其少受痛苦，而且还能避免其生命受到威胁。

但是剖宫产带来的负面作用也很多。首先较正常分娩的孕妇来说，出血较多，术后恢复也较慢，产后乳汁分泌也会减少。其次，术后可能引发泌尿、心血管和呼吸系统的综合征，也可能引发子宫等生殖器的多种病变，如子宫切口愈合不良、子宫内膜异位等。再次，对于再次分娩也会有不利的影响。

②胎儿方面。在危急情况下，剖宫产确实是挽救胎儿生命的有效手段。在当代，由于手术及麻醉技术的进展，输血安全性的提高，抗生素的发展和应用，大大提高了剖宫产手术的安全系数，确实是帮助胎儿安全降生的好方法。

但是，剖宫产对新生儿有很多不利之处。首先，有研究表明，自然分娩的胎儿其IgG与母体水平相当，而剖宫产的新生儿脐血中缺乏IgG，IgG是人体血清中主要的免疫球蛋白，也是母体通过胎盘传给新生儿的惟一抗体。经剖宫产的新生儿缺乏IgG，肌体抵抗能力必然下降，这就增加了患病的概率。

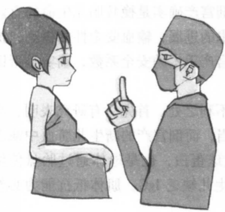
另外，剖宫产的新生儿易发生呼吸窘迫综合征。因为胎儿在母体中时，肺中有一定的羊水存在。经阴道分娩，由挤压作用被排出呼吸道。对于剖宫产，胎儿在数秒之内即被取出，胎体得不到挤压，故羊水仍滞留在肺和呼吸道中。此时易引发新生儿的呼吸不畅，及至更严重的后果。

难产及分娩异常

臀位分娩

臀位有各种各样的形式。全臀位（蹲着，屁股和腿先出来）、单臀位（腿伸直贴着脸，屁股先出来）、膝位（跪着，膝盖先出来）、不全足位（站着一条腿上举，另一条腿先出来）、全足位（双腿站立着出来），按这个顺序，分娩一个比一个复杂。

臀位分娩的危险是脐带脱出，在婴儿生出来以前，脐带先出来，脐带夹在胎儿的足部和骨盆之间，因此不能供给胎儿氧气。而且由于大脑袋最后出来，分娩时间拖长，胎儿越发缺氧。



如果确实认为是臀位，应让医生决定是自然分娩还是剖宫产。如果有可能是自然分娩，可用臀位牵引术，在胎儿的身体露出的时候，将胎儿拉出。

需要施行剖宫产的是：胎儿的位置非常不正、有合并症、大年龄的初产妇、胎儿的头部与骨

盆不适合、子宫口未开时发生破膜、脐带脱出等情况。

双胎、多胎分娩

双胎、多胎分娩必须注意的是，和单胎相比因为肚子大，子宫肌被拉长，出现宫缩乏力或分娩后发生弛缓出血的比率也高。而且容易早产，生早产儿的多，因此必须在设备齐全的医院里生产。

只要没有特别的异常，会自然分娩的。第一个出生的婴儿是老大。

难产

从前常听说难产这个词，一般是把分娩时间拖长，出血过多，母体和胎儿有生命危险的情况，叫做难产。在妇产科学不发达的年代，死于难产的婴儿和产妇的确不少。

但在医学发达的现代，在分娩之前就能够知道是否难产，并能够采取对策。因此，所谓的难产已相当少了。但也有到分娩的时候才知道是难产的。这是医生没有办法的事情，所以，医院要估计到一切可能性，以配合分娩。

但是，产妇认为的难产与站在医生立场上看的难产，多少有些不同。其分歧是：产妇因为分娩的时间拖长，感觉宫缩非常痛苦，就认为是难产；但医生因为没有发现母体和胎儿有任何异常，不管拖延多少时间，也不认为是难产。与此相反，也有这样的情况，产妇觉得一切都很顺利地分娩了，而医生却认为是难产。

难产的对策

关于难产，根据 X 射线检查和医生的经验，是能够预测出来的。如臀位、头盆不称、高龄初产等。有这些情况时，要停止自然分娩，做剖宫产手术，为防止临产时发生问题，应做好一切准备。

这些是由医生判断的，但是作为产妇，在怀孕期间应努力防止难产。也就是说，不要得妊娠中毒症，即使得了，也要努力在怀孕期治愈；做孕妇体操和适度的运动；必须接受产前检查；掌握分娩的辅助动作。这些都是可以预防难产的。

造成难产的原因

①骨盆狭窄和头盆不称。骨盆狭小，妨碍胎儿通过的叫做骨盆狭窄，即使骨盆狭小，如果胎儿也小，就不成问题，相反，骨盆正常，但胎儿过大，也不能通过，这就叫做头盆不称。

如果多少有些狭窄的话，只要没有其他异常就可以自然分娩。如被怀疑是头盆不称时应在产前做 X 射线检查，确认是不称的，要施行剖宫产，所以，可以说因头盆不称的难产，实际上是没有的。

②软产道坚韧。所谓软产道，是指子宫口、阴道和外阴部。所谓软产道坚韧，说的是，分娩时间经过很长，子宫颈管始终没有进一步开大。因为胎儿难以通过，就得用产钳分娩或吸引分娩，但现在已经使用使子宫颈管部软化的药。

③宫缩乏力和宫缩过强。推出胎儿的力量太弱的，叫做宫缩乏力。有的从一开始就弱，有的是在分娩过程中变弱的。在分娩过程中变弱的，是由于分娩时间拖长，或用劲方法不当，致使产妇疲劳造成的。

用宫缩促进剂，或使身体休息解除疲劳后再分娩，但在情况严重时，应施行剖宫产。这在高龄初产妇中较多见。

相反，子宫收缩过分强烈的，叫做宫缩过强。乱用宫缩促进剂、早期破膜、胎位异常、软产道坚韧、狭小骨盆、子宫或卵巢的肌瘤等，是造成宫缩过强的原因。

在产道的阻力不大时发生过强宫缩，分娩将迅速进行，有时就在路上或厕所里娩出，这叫做急产。像这样突然生产的情况，容易引起母体产道裂伤、神志昏迷、子宫翻出、弛缓性出血，婴儿则容易发生头盖骨骨折、脐带断裂等，因此，必须注意。

还有，在产道的阻力强大时发生宫缩，产妇将遭受剧烈的疼痛之

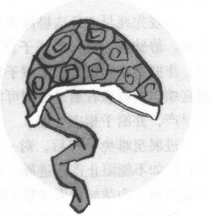
苦，有出现子宫破裂的危险。由于血液循环不畅，胎儿处于假死状态，或者死亡的事例也不少。

处置方法：有急产习惯的人，从分娩一开始就让其在床上侧卧，疼痛剧烈时使用镇痛剂、麻醉剂。

④胎头回转异常。胎儿从狭窄的骨盆内通过时，一边转换方向一边向下钻似的出来了。不是这样顺利进行的叫做胎头回转异常。

这种情况多半要用产钳分娩或吸引分娩。

⑤胎儿的位置异常。成为难产原因的胎儿位置异常，是横位、两腿先出来的全足位等。破膜后，脐带脱出，或分娩进行缓慢，对母子都是危险的。再有，虽然是头位，但却是仰着脸的面先露，或是抬着下颌的额先露，或前囟先露等，都会给自然分娩造成困难。



⑥前置胎盘。前置胎盘在怀孕期用超声波断层法可诊断。有这种情况可以施行剖宫产，所以不会在生产中带来异常。

程度轻的，有时也可能自然分娩。

⑦胎盘早剥。胎盘早剥是胎儿娩出前胎盘即已剥离，因此，如不及时娩出，胎儿会因断氧而死亡。而且母体也由于出血过多而发生危险。

⑧早期破膜。在分娩开始前发生破膜，则子宫口难开，胎儿不能顺利通过产道，也会成为难产。但大多数都可以自然分娩。

⑨合并症。有重症妊娠中毒症时，会引起胎盘早剥，或在分娩过程中引起子痫。所以对医生来说，有必要稍微注意一下。

除此之外，有心脏病和肾脏疾病的产妇，必须在严格的监视下，与各专科医生取得联系。

早产

在妊娠满28周但不满37周之间（196～258天）分娩称为早产。此时娩出的新生儿，称为早产儿，体重大多为1 000～2 499克，身体各器官未成熟。早产占分娩的5%～15%，国内早产儿死亡率为12.7%～20.8%。

早产儿死亡的原因主要是围产期窒息、颅内出血、畸形，胎龄越小、体重越低，死亡率越高。存活的早产儿多数有神经智力发育缺陷，防止早产是降低围生儿死亡率和提高新生儿素质的主要措施之一。

出现先兆早产后应卧床休息，以左侧卧位为佳，可以减少自发性宫缩。静脉输液，以扩张子宫胎盘血流灌注量，减少子宫活动。同时，作肛查或阴道检查了解子宫颈容受及扩张情况，但要避免刺激引起宫缩。多数患者通过处理可好转，若未改善，应明确是否进展至难免早产，并给予相应处理。

进展至难免早产后，对一些符合条件的患者可给予药物抑制宫缩，但如不能阻止产程进展，应立即停用。宫缩抑制剂可延长妊娠数天或数周，为孕妇争取宝贵的时间，以便于促进胎儿肺成熟或发育生长，降低新生儿死亡率及患病率。

如果不能避免，分娩时处理的关键是避免创伤性分娩和新生儿窒息。产妇应吸氧，并避免应用镇静剂和镇痛剂，以保证给胎儿供氧，不要抑制胎儿的呼吸。可肌内注射维生素K110毫克和（或）外阴切开以防止早产儿颅内出血。

第一产程应取左侧卧位以增加胎盘灌注量，第二产程应适时实行会阴切开术，必要时施行预防性产钳助产术。如使用助产术操作须轻柔，以防损伤胎头。

分娩胎儿和胎儿离开产道后，应使胎儿躯体低于胎盘水平，娩出后及时排出胎儿咽喉部的黏液、血液和羊水，清理呼吸道后，刺激啼

哭使其自然呼吸。与此同时，立即断脐保护肝脏，降低高胆红素血症发生率。断脐后要注意保温，应迅速擦干全身，皮肤表面的胎脂可起保温作用不必擦去，然后以暖干布包裹。

建立自然呼吸对新生儿的意义极为重大，因为自然呼吸建立越迟，遗留永久性中枢神经系统障碍可能性越大。胎盘功能良好，多数能在娩出后1～2分钟内开始自然呼吸，若体重过低（<2 000克）、娩出过程中脑部受损、发育不成熟、缺氧、颅内出血等，则呼吸中枢反应性弱，自然呼吸建立较困难。早产儿适应能力随胎龄及出生体重而异，但多数易发生呼吸障碍，呼吸障碍发生后应迅速气管插管，吸出气管内液后，输氧、加压呼吸。

早产儿出生后，一定要做好保暖工作，环境温度及相对湿度都有具体要求，体重越轻，要求越要接近早产儿体温，体重过低早产儿，应置于暖箱内，并根据体重调节暖箱温度。每日测体重一次，每4～6小时测体温一次，日常护理工作均在暖箱中完成，避免不必要的检查及移动。在发生缺氧时可短期低浓度吸氧，早产儿出生后常出现低血糖，应注意预防，必要时给予葡萄糖补充。早产儿易于缺乏维生素及铁，出生后可通过静脉或口服给予维生素及铁剂补充。早产儿的喂养方式和热能、水分的需要量个体差异大，应根据情况具体分析和对待。另外，还要保证环境卫生，严格隔离制度以预防发生感染，如有感染，应及时治疗。

过期产

胎龄满42足周或以上（≥294天）出生的新生儿称为过期产儿，又称过熟儿。

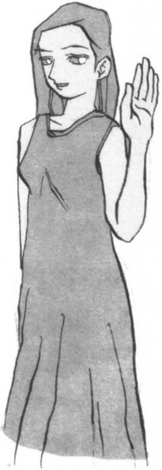
过期产的原因，至今尚未十分明确，经调查可能与以下因素有关：遗传因素和个人体质，宫缩乏力，胎位异常，胎儿畸形，妊娠末期孕酮过多、雌激素过少，孕妇活动过少，营养条件过度，维生素E过多等。

发生过期产，在确实诊断后，应参照胎盘功能及宫颈成熟度来决定如何处理。若单纯为过期妊娠，胎盘功能正常，无内科合并症或产科并发症，过期产儿预后良好，一般不主张常规引产，但分娩时易发生难产。过期妊娠时不一定有胎儿缺氧，而且常规引产对新生儿患病率并无改善，并发症多，剖宫产率高。若胎盘功能不足，患病率及死亡率均高，必要时应及时终止妊娠，防止发生胎盘功能不足而导致危险。核对孕周及预产期，确系过期，给予人工破膜或继以缩宫素静脉滴注引产，并注意胎儿监护，如胎儿缺氧改行剖宫产术引产。预产期不确定时，每周随访 2 次，胎盘功能良好者，可等待自然临产；胎盘功能减退者，根据减退程度决定剖宫产或引产。

娩出前做好抢救窒息的准备，娩出后及时清理气道，必要时气管插管及加压给氧。如有羊水、胎粪吸入，可出现严重呼吸系统症状或缺氧性颅内出血，应及时给氧。同时，应纠正酸中毒，给抗生素预防感染，补充能量以防低血糖。

第十四篇

安产与康复禁忌



生产禁忌

产妇忌不知道临产宫缩

妊娠最后的2~3周内，孕妇经常有不规则的宫缩，其特点是强度软弱，每次不超过30秒，也无一定规律，时密时疏。这样的宫缩不伴见红或流水，宫口也不会开大。这不是临产时的宫缩，临床称为“假临产”，不必去医院待产。

临产时的宫缩收缩开始时也不太规则，30分钟1次或10分钟1次，随后逐渐规律，并具有如下特点：

节律性

临产时每阵宫缩持续30秒左右，间歇5~10分钟。随产程进展，宫缩持续时间延长，间歇时间缩短，宫缩强度也逐渐增加。最后，宫缩持续时间可达1分钟，间歇期则缩短至1~2分钟。

对称性

临产时宫缩起自两侧子宫角，向子宫底中部集中之后向下扩散。收缩力在子宫底部最强、最持久，向下逐步减弱。

缩复作用

每阵子宫收缩后，子宫肌纤维不能恢复原来的长度。这种缩复作用使宫腔容积越来越小，子宫下段被动扩张，迫使胎儿慢慢下降。

总之，临产时子宫收缩趋于规律、协调，能促使宫口开，逼迫胎儿离开子宫。产妇的主观感觉是宫缩一阵紧似一阵。腹疼由宫底向下腹部移动，腰酸也随之加重。这些情况都与以前不同，孕妇可确定要分娩了。

产妇忌怕引产

在妊娠28周后应用药物或针灸诱发子宫收缩，从而完成分娩的方法，称为引产术。有些产妇不愿做引产，不希望已经在体内生长发育了6个多月的孩子再引产，这意味着将失去孩子或将要得到不足月的小宝宝。有的妇女甚至不顾自身有病，也不考虑将来婴儿是否畸形，盲目反对引产，这样可能造成更坏的结果。有以下情况的孕妇必须引产。

患重度妊娠高血压综合征

病症发生在妊娠的中期和后期，孕妇全身小血管收缩，出现血压升高、头痛、头晕、蛋白尿、下肢水肿，经过治疗后病情无好转，孕妇继续妊娠容易发生抽搐（子痫），或胎盘与子宫壁在胎儿娩出前分离（称之胎盘早剥），从而引起子宫内大出血，发生胎儿缺氧窒息，甚至有胎儿死在宫内的危险，应及时引产，诱发子宫收缩，促使早些分娩。一旦胎儿娩出，病因就去除。

患慢性肾炎

妊娠后加重肾脏负担，孕妇出现脸面浮肿，从体内排出大量蛋白，使胎儿在宫内生长迟缓，胎儿比正常孕月的胎儿小。妊娠后期，如果肾炎症状不能得以控制，并有加重的趋势，在胎儿可能存活时，应积极引产及早分娩。

妊娠合并羊水过多

子宫底急骤升高压迫孕妇的胃，甚至使心脏移位，常使孕妇感到心悸、憋气，不能平卧，影响睡眠和饮食。如确诊胎儿畸形（羊水过多常并发胎儿畸形），应立即终止妊娠，进行引产以减轻母体负担。

胎死宫内

如果孕妇发现胎动消失，经医生检查诊断胎死宫内者，应引产及早排出死胎。

过期妊娠

妊娠超过 42 周或发现孕妇体重、腹围和子宫高度不再增长或增长很少，胎动少，有时发现胎心音变得快慢不匀，表示胎盘功能已不足以维持胎儿在宫内继续生长的需要，应当用引产的方法，使胎儿尽早离开母体。

孕妇患有糖尿病或其他疾病

孕妇患病继续妊娠对母婴不利，而宫颈已具备分娩条件的，可用引产终止妊娠。

产妇待产时忌害怕和精神紧张

某市医院对产妇产前的心理进行了调查，结果是，在接受调查的 1 240 名待产妇中，有各种心理负担的竟占 87.8%。各自的心理负担轻重程度不同，主要是对分娩存有害怕心理，怕难产、分娩疼痛、生畸形怪胎、新生儿性别不如人愿等；其次是精神焦虑不安和情绪紧张。当调查询问到临产时最需要什么时，大多数人的回答是一致的，即迫切希望自己最亲的人——丈夫或母亲守护在自己身边。

产妇临产时的心理负担不容忽视。临产妇的情绪对能否顺利分娩起着相当重要的作用，所以我们要特别重视产妇的心理保健。这个工作需要医务人员去做，讲解分娩的知识和安全性，同时，更需要家属的积极配合，尤其是孕妇的丈夫，应该给予即将分娩的妻子以无微不至的关心和照顾，针对妻子思想上存在的一些不必要的顾虑，耐心地解释，特别是在妻子分娩期间，尽量不要外出，要守在妻子身边，做好妻子的心理安慰工作。作为产妇母亲或婆婆，应该采取“现身说法”的方法给临产妇解除精神负担。特别是对生男生女亲人都不要表态，应该说，生男生女都是家里的好宝宝。家里的亲人通过做细致的工作，可给产妇创造一个安静、轻松的临产环境。那种为生男生女向产妇施加精神压力的做法，不仅无济于事，而且会给本来思想负担就很重的产妇火上浇油，使其精神更加紧张，容易出现意外。

产妇过于紧张或恐惧，还会引起大脑皮质失调，往往使子宫收缩不协调，子宫颈口不易扩张，产程就会延长。孕妇精神轻松，子宫肌肉收缩规律协调，宫口容易开大，就会使产程进展顺利。另外，精神过度紧张的产妇往往不会利用宫缩间隙时间休息，休息不好，饮食就少，在分娩过程中得不到充分热量和水分的补充，就不能满足分娩期消耗的需要，容易疲劳，延缓分娩进程；或者不能正确使用腹压，影响子宫协调有力的收缩，妨碍胎儿的顺利娩出。所以产妇禁忌害怕和精神紧张。

产妇入院忌过早或过晚

正常的产妇入院应适时。入院太早，时间过长不生孩子，就会精神紧张，也容易疲劳，往往引起滞产；入院太晚，又容易产生意外，危及大人和小孩生命。一般说来，出现以下征兆后入院比较合适。

临近预产期

如果平时月经正常的话，基本上是预产期前后分娩。所以，临近预产期时就要准备入院。

子宫收缩增强

当宫缩间歇由时间较长，转入逐渐缩短，并持续时间逐渐增长，且强度不断增加时，应赶紧入院。

尿频

孕妇本来就比正常人的小便次数多，间隔时间短，但在临产前会突然感觉到离不开厕所，这说明胎儿头部已经入盆，即将临产了，应立即入院。

见红

分娩前24小时内，50%的妇女常有一些带血的黏液性分泌物从阴道排出，称“见红”，这是分娩即将开始的一个可靠征兆，应立即入院。

高危孕妇应早些时间入院，以便医生检查和采取措施

①妊娠合并内科疾病，如心脏病、肝、肾疾患等。

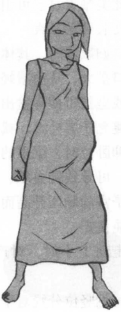
②过去有不良生育史，如流产3次以上、早产、死胎、死产、新生儿死亡或畸形儿史等。

③本次妊娠出现某些异常现象，如妊娠高血压综合征、羊水过多、羊水过少、前置胎盘、胎位不正（臀位、横位）等。

④有其他特殊情况。如高龄初产、身材矮小、骨盆狭窄等，这些高危孕妇一般要在预产期前两周提前入院，等待分娩。

产妇在临产前忌憋着大小便

有的产妇临产前准备不足，往往憋着大小便上产床，这样对安全分娩是不利的。产妇在分娩过程中，应保持每2~3小时排尿1次，才会“轻装上阵”，有利分娩。产妇在临产前排尽大便，有利子宫口扩大，便于胎儿下降，还可避免因腹压增加而造成产妇不由自主地将大便溢出，污染外阴，减少引起产道细菌感染的机会。如果产妇在临产前大小便不易排出，可通过灌肠和导尿的措施，使大小便排尽。



产妇忌不愿竖位分娩

以往我国在产妇分娩时，多采用卧位，认为卧位可减轻劳累，轻视了采用竖位分娩的方法。现在提倡产妇竖位分娩。临床证明，竖位分娩可以缩短产程，提高母子安全性。

所谓竖位或竖式产位，即在宫颈扩张

期让产妇走动，或采取坐位、站位。宫颈扩张又称第一产程，即从有规则的子宫收缩开始到子宫颈口开全的那一段时期。原来是瓶口样子的子宫颈口，要在此期扩张到10厘米直径，以便胎头通过。宫口扩张期在初产妇需要12小时左右，占整个产程5/6的时间，且疼痛、腰酸剧烈，为分娩过程中最难受的时期。如采用竖位分娩要缩短1/3的时间，这就是说，产妇所受的痛苦时间可缩短，危险期可缩短，痛苦程度和危险性也明显下降。竖位分娩的好处：

能增强宫缩

站立时，地心对胎头可增加1.3～4.7千帕（10～35毫米汞柱）的吸引力，从而持续扩张宫颈，并反射性地增强子宫收缩力。

改善骨盆和胎儿间的关系

产妇保持自由活动姿势，使先露的胎头能有更大的选择角度，从而使胎儿与骨盆更相称、更适应，并能采取最佳的位置通过产道，故能缩短产程，减少难产率。

竖位可减少体内应激性激素的产生

此类激素过多可引起难产，并使产妇焦虑。

延长骨盆径线

产妇散步时，其体重由双腿交替承受，故骨盆径线发生变化，使骨盆口扩大，从而减轻对胎头的挤压，有利于胎头的下降。据统计，站位或坐位可使骨盆出口增大0.7～1.5厘米，从而便于胎头通过。

避免子宫缺血，减少胎盘早期剥离

仰卧位时，沉重的子宫压在腹腔后壁的大血管上，造成回心血量减少，可导致低血压、子宫缺血，而引起宫内胎儿窒息。此外，仰卧又使子宫静脉压升高而诱发胎盘早期剥离，危及母子生命。

能促产

走动1小时，对产程的影响相当于静脉滴注1小时缩宫素的作用。

可见竖位分娩对于不愿动产钳、不愿剖宫产而向往自然分娩的产妇来说，的确是一种好方法。

有以下情况的产妇忌竖位分娩：

①胎膜早破者只能卧位分娩，因竖位可使羊水流尽，引起干产，且有可能引起脐带脱垂而导致胎儿死亡。

②胎位异常者亦应采用卧位，例如臀位时，胎儿脚、臀在下面，若胎膜破裂时产妇仍取立位坐位，脐带也很易脱垂，危及胎儿。

③当子宫颈口扩张到 7～8 厘米时宜平卧，此时产妇也有卧床要求。

④如产程进展过快，尤其是经产妇宫口开至 2～3 厘米时，不宜采取竖位，因产程过程（小于 3 小时），可引起阴道撕裂、产后出血，甚至胎儿颅内出血。

产妇在分娩时忌大声喊叫

有些产妇在分娩阵痛时就大喊大叫，认为喊叫出去会舒适一些。其实，分娩时大声喊叫并不利，因喊叫既消耗体力，又会使肠管胀气，不利于宫口扩张和胎儿下降。

正确的做法应该是，产妇要对分娩有正确认识，消除精神紧张，抓紧宫缩间歇休息，按时进食、喝水，使身体有足够的能力和体力。这不但能促进分娩，也大大增强了对疼痛的耐受力，如果确实疼痛难忍，也可以做如下动作，以进一步减轻疼痛。

深呼吸

子宫收缩时，先用鼻子深深地吸一口气，然后慢慢用口呼出。每分钟做 10 次，宫缩间歇时暂停，产妇休息片刻，下次宫缩时重复上述动作。

按摩

深呼吸的同时，配合按摩效果更好。吸气时，两手从两侧下腹部向腹中央轻轻按摩；呼气时，从腹中央向两侧按摩。每分钟按摩次数与呼吸相同，也可用手轻轻按摩不舒服处，如腰部、耻骨联合处。

压迫止痛

在深呼吸的同时，用拳头压迫腰部或耻骨联合处。

适当走动

产妇如一切正常，经医生同意后，可适当走动一下，或靠在椅子上休息一会，或站立一会儿，也可以缓解疼痛。

产妇忌不按产程与医生配合

产妇分娩的全过程，分为三个时期，也就是三个产程。产妇如能按不同产程情况与医生配合好，将有利于顺利分娩。

第一产程：是从子宫出现规律性收缩开始直到子宫口开全为止，为 10～12 小时。子宫收缩时产妇感到子宫发硬，小腹或腰部疼痛，伴有下坠感。产程开始每隔 10 分钟左右宫缩 1 次，持续时间很短，逐渐宫缩越来越频繁，每隔 2～3 分钟 1 次，每次持续 1 分钟左右，宫缩力量也加强，子宫口随之逐渐开大，直到扩展到 10 厘米，就叫子宫口开全，这时第一产程结束。在子宫口开全或接近开全时，胎膜自然破裂，亦称破浆胞，随之有清亮透明的羊水流出。

第一产程时间较长，产妇的情绪波动也大，往往因为疼痛、精神紧张，而不能很好地进食和休息。所以，产妇在第一产程中应当打消顾虑，注意吃好、喝好、睡好，按时排便，和医务人员密切配合。饮食方面可吃些稀粥、鸡蛋、青菜、鱼和瘦肉等清淡的饮食，多喝些糖水，以保证充沛的精力。因膀胱充盈对胎头下降及子宫收缩都有影响，应每 2～4 小时排尿 1 次。如胎膜尚未破，产妇可以在室内活动，行走；胎膜已破，应立即卧床待产，以防脐带脱出。如产妇于宫缩时感到疼痛，可通过深呼吸，用两手轻轻揉下腹部或用拳头和手压迫胀痛处，可缓解不适感。

第二产程：胎儿随着强而频的宫缩逐渐下降，当胎先露部下降到骨盆底部压迫直肠时，产妇便不由自主地随着宫缩向下用力，经1～2 小时，胎儿也就顺着产道，从完全开大的子宫口娩出了，从而结束第

二产程。第二产程能否顺利进展，要看产妇能否密切配合，因为这时还要求要有产妇腹部肌肉收缩的压力配合宫缩，力量才强大，才有利于顺利分娩。因此产妇必须学会正确运用腹压。

腹压的运用方法是在宫缩刚一开始时，产妇便深深地大吸一口气，然后随着子宫收缩力的加强，而向下用力屏气，直到宫缩完了为止。宫缩间歇时则安静休息不再用力。这样反复的子宫收缩和腹肌压力密切配合，便能加速胎儿的娩出，并能缩短第二产程。

第三产程：胎儿生下后，子宫的体积缩小，胎盘和包绕胎儿的胎膜（俗称胎衣）就和子宫分开，随着子宫收缩而排出体外，这时第三产程全部结束，用5～30分钟。

产妇忌形成急产

如果产妇全产程所用时间总共不到3小时，称为急产。急产并不因生得快对孩子有利，相反，由于产程太短、分娩过急，产道会因胎儿急速通过而发生破裂，胎儿头部也会因来不及适应变形而产生颅内损伤等并发症。另一方面，分娩突然发动，各种准备工作措手不及，以致就在家里或者在送往医院的途中分娩，难免发生意外。所以，急产对母婴都是不利的，应当尽量防止急产发生。

急产常常发生在产力过强、骨盆宽大、胎儿偏小的产妇身上；多次分娩的产妇，也有可能发生急产。所以，预防急产就要根据实际可能出现的情况，在妊娠晚期，做好分娩的准备工作。当出现强烈宫缩时，应毫不迟疑地进医院分娩。医生则会按产妇情况对症处理，必要时也可以用药物抑制宫缩，使产程缓慢进展而避免急产发生。

产妇出现滞产时忌大意

不论是哪个产程，超过正常所需的时间都称为产程延长。临床上从分娩全过程来看，凡总产程延长超过24小时称为滞产，也有以30

个小时为滞产界限规定。

滞产可由宫缩乏力、骨盆异常、胎位不正等因素引起。产程延长，产妇容易疲劳，产后子宫收缩乏力，往往会造成产后出血。过长的产程也容易引起胎儿缺氧。所以，尽早排除引起滞产的各种因素，对力求保证产妇顺利分娩是很重要的。预防滞产就要严密观察产程，针对产程中出现的各种病因，积极处理，及时纠正。已临产的产妇要好好休息，注意饮食，精神不要过分紧张。当滞产已经发生，应听取医生意见，采取措施尽快结束分娩，防止发生不良后果。医生是可以正确处理滞产的。



饮食禁忌

产妇忌多吃红糖

产妇分娩后，一般要喝些红糖水，这是必要的，但如果吃红糖过多，则会影响健康。

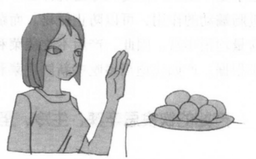
红糖营养丰富，释放能量快，营养吸收利用率高，具有温补性质。产妇分娩后，由于丧失了一些血液，身体虚弱，需要大量快速补充铁、钙、锰、锌等微量元素和蛋白质。据研究测定，300 克红糖含有钙质 450 毫克，含铁质 20 毫克及一些微量元素等。红糖还可以促进子宫收缩，排出产后宫腔内淤血，促使子宫早日复原。产妇分娩

后，元气大损，体质虚弱，吃些红糖有益气养血、健脾暖胃、驱散风寒、活血化淤的功效。但是，产妇切不可因红糖有如此多的益处，就一味多吃，认为吃得越多越好。因为过多饮用红糖水，会损坏牙齿。红糖性温，如果产妇在夏季过多喝了红糖水，必定加速出汗，使身体更加虚弱，甚至中暑。

此外，喝红糖水时应煮开后饮用，不要用开水一冲即用，因为红糖在贮藏、运输等过程中，容易滋生细菌，易引发疾病。

产妇忌过多吃鸡蛋

有的产妇为了加强营养，分娩后和坐月子期间，常以多吃鸡蛋来滋补身体的亏损，甚至把鸡蛋当成主食来吃。吃鸡蛋并非越多越好，吃鸡蛋过多是有害的。



医学研究表明，分娩后数小时内，最好不要吃鸡蛋。因为在分娩过程中，体力消耗大，出汗多，体液不足，消化能力也随之下降。若分娩后立即吃鸡蛋，就难以消化，增加胃肠负担。分娩后数小时内，应吃半流质或流质饮食为宜。在整个产褥期间，根据国家对孕、产妇营养标准规定，每天需要蛋白质 100 克左右，因此，每天吃鸡蛋三四个就足够了。研究还表明，一个产妇或普通人，每天吃十几个鸡蛋与每天吃 3 个鸡蛋，身体所吸收的营养是一样的，吃多了，并没有好处，而是带来坏处，增加肠胃负担，甚至容易引起胃病。

同样道理，油炸食物也较难消化，产妇也不应多吃。并且，油炸食物的营养在油炸过程中已经损失很多，比面食及其他食物营养成分要差，多吃并不能给产妇增加营养，倒是增加了肠胃负担。

产妇忌不吃蔬菜、水果

在我国一些地方，流行着一种传统的错误认识，即产后不能吃蔬菜、水果，甚至还有不让吃酸的或咸的食品说法，把产妇的饮食限制得很单调，这对母子健康和发育生长不利。

由于母体分娩时体力大量消耗和大量失血，子宫内有较大的创伤面，加上生殖器官要逐渐复原及哺乳婴儿，产后应尽可能地多吃些容易消化、富含营养、水分充足的食物，每天吃的量比平时约多1/3，最好是多加1～2次小餐。食物中应含有一定量的动物蛋白和脂肪，如肉类、牛奶和蛋类。钙是婴儿生长骨骼必需的，故应多吃一些含钙食物，如豆腐、牛奶或羊奶。食物中还应含有丰富的维生素，多种维生素是产妇组织修复和分泌乳汁必不可少的原料之一。纤维素还有促进肠蠕动的作用，可以防止便秘。而蔬菜和水果中的维生素、纤维素含量均很丰富。因此，产后不吃蔬菜和水果的习俗是错误的，毫无科学根据，产妇应适当多吃些新鲜蔬菜和水果。

产妇的饮食忌辛辣、生冷、坚硬

产妇在产后1个月内饮食以清淡、易于消化为主，食物品种应多样化。如果产后饮食护理得当，产妇身体的康复是很快的。但在月子里，产妇一定要忌食辛辣温燥和过于生冷的食物。辛辣温燥之食，可助内热，而使产妇上火，引起口舌生疮，大便秘结或痔疮发作。母体内热，可通过乳汁影响到婴儿内热加重。所以，产妇在1个月内应禁食韭菜、大蒜、辣椒、胡椒、茴香、酒等。

生冷、坚硬食物易损伤脾胃，影响消化功能，生冷之物还易致淤血滞留，可引起产后腹痛、产后恶露不净等。如食坚硬之物，还易使牙齿松动疼痛。

产后忌滋补过量

妇女在分娩后，适当进行营养滋补是有益的，这样可补充产妇的营养，有利身体的恢复，同时可以有充足的奶水哺乳婴儿。但是，如果滋补过量却是无益有害的，不但浪费了钱财，而且有损产妇身体健康。这是因为：

（1）滋补过量容易导致过胖。产后妇女过胖会使体内糖和脂肪代谢失调，引起各种疾病。调查表明，肥胖冠心病的发生率是正常人的2～5倍，糖尿病的发生率可高出5倍。这对妇女以后的健康影响极大。

（2）产妇营养过剩，必然会使奶水中的脂肪含量增多，如果婴儿胃肠能够吸收，也易造成婴儿肥胖，并易患扁平足一类的疾病；若婴儿消化能力较差，不能充分吸收，就会出现脂肪泻，长期慢性腹泻，还会造成营养不良。

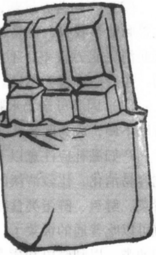
（3）因受母亲奶水脂肪含量过多的影响，还会使婴儿发育不均，行动不便，成为肥胖儿。对其身体健康和智力发育都不利。

产妇滋补应注意以下几个方面：一般说来，分娩后1～3天，应吃容易消化、比较清淡的饭菜，如煮烂的米粥、面条、新鲜瘦肉、炒青菜、鲜鱼、鲜蛋类食物，以利消化和补充营养。产妇分娩3天后，就可以吃普通的饭菜了。可比正常人的饮食好一些，多吃点肉、青菜和油类，以利健康和生乳。但不要饮酒和吃辛辣食品，如辣椒、芥末、生姜等。还要注意饮食卫生，以免患胃肠传染病。吃鸡蛋也有滋补作用，但不宜吃得过多，一天吃3～4个即可足用，吃多了则会消化不良。在副食安排上的原则也应是荤素搭配，稀干兼食，少吃多餐，并根据情况和产妇的爱好随时调节饮食。如果产妇发生便秘时可多吃些水果和新鲜蔬菜；如患有贫血可多吃些动物的肝脏，以补充铁质。

产妇在分娩后3个月内忌多吃味精

为了婴儿不出现缺锌症，产妇应忌吃过量味精。一般而言，成人吃味精是有益无害的，而婴儿，特别是13周内的婴儿，如果乳母在摄入高蛋白饮食的同时，又食用过量味精，则不利。因为味精内的谷氨酸钠会通过乳汁进入婴儿体内，过量的谷氨酸钠对婴儿，尤其是13周内的婴儿发育有严重影响，它能与婴儿血液中的锌发生特异性的结合，生成不能被肌体吸收的谷氨酸，而锌却随尿排出，从而导致婴儿锌的缺乏，这样，婴儿不仅出现味觉差、厌食，而且还可造成智力减退，生长发育迟缓等不良后果。

产妇在产后忌吃巧克力



产妇在产后需要给新生儿喂奶，如果过多食用巧克力，对哺乳婴儿的发育会产生不良的影响。这是因为，巧克力所含的可可碱，会渗入母乳并在婴儿体内蓄积，能损伤神经系统和心脏，并使肌肉松弛，排尿量增加，结果导致婴儿消化不良，睡眠不稳，哭闹不停。产妇整天在嘴里嚼着巧克力，还会影响食欲，使身体发胖，而必需的营养素却缺乏，这当然会影响产妇的身体健康，不利于婴儿的生长发育。

产妇忌急于节食

女性生育后，体重会增加不少，跟怀孕前大不相同。因此，很多女性为了恢复生育前的苗条体形，分娩后便立即节食。这样做不但对

本身健康不利，对乳儿也无益处。

为什么产后不可节食？因为产后妇女所增加的体重主要为水分和脂肪，如果哺乳，这些脂肪根本就不够用，还需要从乳母身体原来储存的脂肪中动用一些营养，补助哺乳所用营养。为了保证婴儿哺乳需要，产妇一定要多吃钙质丰富的食物和每天最少要吸收 11 760 千焦的热量。如果产妇在产后急于节食，这些哺乳所需的成分就会不足。那么就会动用大量乳母身上的营养成分，或是不能满足婴儿喂奶，使新生儿营养受损。因此，产后的妇女不可急于节食。

女性为了恢复生育前的苗条体形，可以在生育后，过了哺乳期，开始适量节食。每天摄取 6 300 千焦的热量，再加上运动，就可恢复健美的身材了。为了节食，在饮食上还可以多吃一些蔬菜，也有利于减肥。产后不要多喝高脂肪的浓汤，因为浓汤会影响食欲，还会使身体发胖，影响体形。

产妇忌吸烟喝酒

有的妇女在妊娠期能停止吸烟、喝酒，怕吸烟给胎儿带来损害，可是分娩后则又恢复吸烟、喝酒，以为婴儿已经生下来，吸烟、喝酒不会伤害孩子了，这是不对的。

烟酒都是刺激性很强的东西，对母亲和婴儿都没有好处。吸烟可以使乳汁减少，烟中还含有尼古丁等多种有毒物质，有毒物质也会浸入乳汁中，婴儿吃了这样的乳汁，也会有害。而且吸烟时呼出的烟雾、气体，也会直接危害婴儿的健康。酒中含有酒精，酒精可进入乳汁。少量饮酒对婴儿无影响，但大量饮酒可引起婴儿沉睡、深呼吸、触觉迟钝、多汗等症状，有损婴儿健康。所以，为了孩子的健康，正在哺乳的母亲不要吸烟、饮酒。

康复禁忌

产妇施行剖宫产后忌不注意异常变化

剖宫产后可能出现某些异常现象，对此不可大意，应查其原因，进行处理。

体温

剖宫产术后，产妇一般都有低热症状（38℃内），这是由于手术损伤的刺激和术后肌体对伤口处出血的吸收所致，均属于正常现象。若术后出现持续高热不退（38.5℃以上），则属异常，应立即找医生查明原因（多见于感染），并及时处理。

脉搏、血压

术后产妇的脉搏、血压均应较术前低，若出现脉搏加快，而血压却明显偏低，应考虑是否还有原发或继发的出血存在，要立即检查和处理。

局部异常现象

局部异常现象可分为近期和远期两种情况。

近期的异常现象主要是：切口感染、不愈合，切口深层及浅层出血等。

远期异常现象主要是：线头存留、缝合处反复红肿、疼痛，切口处膜壁薄弱形成切口疝，腹腔器官粘连，子宫恢复不良等。

若有上述情况应及时就诊、治疗，不可掉以轻心。

剖宫产后恢复期忌忽视保健

产妇施剖宫产后，其保健意义比自然分娩还重要。

术后4小时绝对卧床休息

无论局麻或全麻的产妇，术后24小时内绝对卧床休息，每隔3~4小时在亲属或护士帮助下翻一次身，以免局部压出褥疮。产妇平卧时应注意将两腿伸直，以利于宫内残留积血流出。放置伤口的沙袋一定要持续压迫6小时，以减少和防止刀口及深层组织渗血。另外，应保持环境安静、清洁，注意及时更换消毒软纸。

在术后排气以前绝对禁止进食

排气是肠蠕动的标志，只有在肠蠕动恢复后方可进食。一般24小时以后出现排气，若在48小时之后还未排气则为异常，需找医生检查处理。为了及早恢复肠蠕动，在24小时以后也可以在家人帮助下，忍刀口的疼痛，在地上站立一会儿或轻走几步，每天坚持做3~4次。实在不能站立，也要在床上坐起一会儿。这样也有利于防止内脏器官的粘连。陪护人员还可在产妇卧床休息时给产妇轻轻按摩腹部，方法是自上腹部向下按摩，每2~3小时按摩一次，每次10~20分钟，这不但能促进肠蠕动恢复，还有利于子宫、阴道对残余积血的排空。

产妇在导尿管拔出以后，最好能增加饮水量

因为插导尿管本身就可能引起尿道感染，再加上阴道排出的污血很容易污染到尿道，通过多饮水、多排尿可冲洗尿道，以防泌尿系统感染。

产妇在肠蠕动恢复后进食

起初应进食流质类，如牛奶、鱼汤、鸡汤、蛋汤等，以后可进食半流质食物，如小米粥、大米粥等，然后再进食固体食物。一般肠蠕动后的第3~4天可吃固体食物。此外，产妇可适当口服人参蜂王浆、鹿茸、阿胶等。对生冷水果最好暂不吃，或煮一下再吃。

剖宫产后1周即可拆线出院

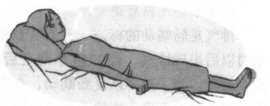
在住院期间均应静脉点滴或肌内注射抗生素类药物，出院后可适当肌内注射抗生素，以防感染。

产妇分娩后1个月内，可适当下地走动

走动时间根据产妇身体情况而定。每日下地走4～5次，每次10～20分钟，逐渐延长时间。还要注意洗肛门，勤换卫生纸。

产妇忌轻视产后第一次大小便

由于生理上的原因，产后排尿，尤其是第一次排尿，不像常人那样容易，有的产妇不习惯在床上排尿，容易造成精神紧张，解不下便。对于产后第一次解小便不要轻视，否则会引起小便不畅甚至尿潴留。



最好的方法是产后6～8小时主动排尿，不要等到有尿意方解。排尿时可尽量放松，由于这时产妇要完全卧床休息，也可在床上解小便。当然，无特殊情况也可以起床或入厕排尿。有的人只要用手按一按小腹部下方或使用温水袋敷小腹就会有尿意。大多数产妇，经过这样的辅助是可以顺利地进行第一次排尿的，以后则会更顺利。

生产后，第一次大便也很重要。应该多喝水、吃稀饭、喝面条汤，防止便秘的发生。不要吃火气太大的食物，特别对于做过侧切的产妇，本来就使不上劲，再加上便秘，结果十分痛苦，甚至影响伤口的愈合。一旦发生便秘，也不要急，可多吃些蔬菜、水果，再多喝些水，能使粪便软化，而易排出。也可采取食疗法，润肠通便，如睡前饮蜂蜜水一小杯，每天早晨空腹吃香蕉1～2根，每晚空腹吃苹果1～2个，或每天饮果子露，三餐吃稀饭，均可缓解便秘。必要时，可在医生指导下服用果导片或用甘油栓、开塞露塞入肛门内，均可见效。

产妇忌不了解产褥期正常现象

产妇在产后进入产褥期间，此期间身体内部发生了变化，有些变化也引起了外表现象的变化。只有掌握了这些正常的变化现象，孕妇才能自我判断是否有异常，是否患有疾病。产褥期正常现象主要有：

心情

产妇分娩以后，正像剧烈运动以后一样，十分疲劳却又轻松愉快，所以往往产后不久就熟睡；醒来后除觉得全身软弱少力外，一般没有什么不适，仅有少数产妇在分娩以后发生寒战。

呼吸与脉搏

产后由于腹压减低，横膈下降，呼吸变深变慢，每分钟 14 ~ 16 次左右。又由于胎盘循环停止以及卧床休息、精神放松的缘故，脉搏也较慢，每分钟 60 ~ 70 次。

体温

产后 24 小时内，由于能量消耗过多，肌体产热超过散热，体温会升高一些。不过，一般不会超过 38℃，属于分娩反应。

出汗

产妇多汗，尤其在睡着和初醒时汗更多。这是因为产妇皮肤排泄功能旺盛的缘故，妊娠后期体内所潴留的水分必须在产后排出体外，出汗是排泄水分的途径之一。产妇多汗是正常现象，并非是身体虚弱的表现。

大小便

产后 24 小时内，尿量可多到 2 000 ~ 3 000 毫升，需要通过肾脏排出体内潴留的水分。产后常有便秘现象，这与产妇尿多、汗多有关。

恶露

产妇在产褥期间的阴道排出物，叫作恶露。恶露中含有血液、坏死脱膜组织、细菌及黏液等。正常情况下，产后 3 ~ 4 天内恶露量多、

颜色鲜红（血性恶露）；1周后，恶露颜色慢慢变淡（浆性恶露）；2周后，恶露变成淡黄色或白色（白恶露）；产后3周左右，恶露净止。

如果产后2周，恶露仍然量多，且呈血性，可能子宫复旧不佳或子宫内有胎膜或胎盘组织残留。正常恶露有血腥味，但不会发臭。如有腐臭味，时间过长，则是产后感染的征象。

乳汁分泌

分娩头1～2天内，乳房仅流出少量黄色稀薄的液体，叫作初乳。一般分娩2～3天开始，乳房胀大，变坚实，表皮下静脉充盈，看起来好像一根根青筋，不但乳房局部温度增高，这时体温也升高了，但不超过38℃，并且腋下出现肿胀的淋巴结或副乳腺。再过1～2天，乳房即逐渐变软而有乳汁分泌。如果产妇发现有与以上不同之处或不同感觉，则应慎重对待，必要时请医生检查，以防患有并发症。

产妇忌不注意产褥期卫生

产褥卫生是预防产褥感染的重要措施，也是产后保健不可忽视的内容。假如不注意清洁卫生，就容易引起乳腺炎、会阴或会阴伤口部位发炎、子宫腔内感染、皮肤感染和尿路感染等多种疾病。饮食不卫生，还可引起腹泻。

产褥卫生包括：

（1）会阴卫生。产后会阴部可因分娩时先露部压迫及助产操作而发生局部轻度充血、水肿，有的可有会阴裂伤或有侧切伤口，再加上产后不断有恶露流出，若不注意会阴清洁卫生，很容易引起感染。因此，产后要经常冲洗会阴或用专用的清洁盆清洗，每天至少清洗两次。冲洗一般用温开水即可。若有会阴伤口，则应用温盐水或1:5 000高锰酸钾溶液冲洗，并在每次大便后加洗1次。护垫、卫生巾应勤换，不要让湿纸侵蚀会阴。会阴肿胀者可行湿敷，以促进伤口愈合。两周愈合后，每天清洗会阴1次，同时要注意月经带及内衣裤勤换勤

洗，洗后放在阳光下充分暴晒，以杀灭细菌。

(2) 产后7天，待子宫颈内口闭合后，即可用1:5 000的高锰酸钾温液坐浴，每天1~2次，每次15分钟。特别对外阴要加以清洗，有利促进伤口愈合和外阴即骨盆底肌肉恢复正常。

(3) 要正常梳头、洗头和刷牙。

(4) 产褥期不要过性生活。

(5) 注意饮食卫生，不要吃冷饭、剩饭，以防腹泻。

产妇居室忌关门闭窗

家有产妇，总是将门窗关得紧紧的，顶上还挂幔帐。产妇也穿长袖衣服，紧扎裤脚，蒙头盖脸。其实，这完全是没有必要的，甚至是有害的。尤其是在夏季，天气炎热，应该门窗大开，通风透光，保持室内空气新鲜；就是在冬季，也要在日光充足天暖的时候，打开窗子，通通空气。空气新鲜能使产妇心情舒畅，有利于身体的恢复。产妇夏天穿着应单薄，吃温热的饭菜，多喝些消暑清热的饮料，如绿豆汤、菊花茶等，这样有利于预防产妇中暑，也可使婴儿少生疖子、痱子。

但要注意，在开窗时不要让风直接吹着产妇，以免着凉感冒。如能用换气扇或排风扇更好，可使通风柔和，防止吹着产妇。

产妇忌睡席梦思床

在诊断中，有的产妇因产后睡席梦思类型弹簧床，引起骶髂关节错缝、耻骨联合分离等骨盆损伤。有的是产后第5天，在席梦思床上起床不慎，忽然腰扭伤，腰骶部剧烈疼痛，下肢运动困难，经检查为骶髂关节错缝。有的是第4天早晨起床翻身时耻骨联合处剧痛，检查为耻骨联合分离。还有的是产后睡钢丝床，足月后发现两下肢行走障碍，检查为耻骨联合轻度分离，左骶髂关节稍增宽，为骨盆损伤，左骶髂关节错缝。究其原因，以上均为产妇在产褥期睡席梦思床所致。

为什么产妇睡席梦思床会导致骨盆损伤呢？原因是：卵巢在妊娠末期分泌第三种激素，称松弛素，它有松弛生殖器官中各种韧带与关节的作用，有利于分娩。由于松弛素的作用，产妇的骨盆失去完整性、稳固性，而松散的骨盆，加上席梦思的松泡性、弹力性好，压之下去，重力移除又弹起，人睡上去之后，左右活动都有一定阻力，很不利于翻身坐起。如欲急速起床或翻身，就很容易造成产妇骨盆损伤。因此，产妇应睡一段时间木板床，有利肌体复原，避免损伤。

产妇在坐月子期间忌完全卧床休息

在人认为，“坐月子”就应卧床休息 1 个月，其实这对产妇的身体恢复是不利的。

一般产后第一天，产妇较疲劳，应当充分睡眠和休息，以使精神和体力得以恢复。产妇休息的周围环境应保持安静，从各方面给予护理照顾。妇女怀孕后，由于胎儿的发育，子宫不断增大，使腹部膨隆，特别是妊娠后期更为明显，分娩后一时难以恢复。腰腹肌肉弹性的恢复，不只是营养或卧床休息所能达到的，需要借助于适当的体育锻炼，促进局部肌肉收缩。因此，凡是没有会阴撕裂伤、会阴侧切手术、产道损伤、发热、恶露不尽、身痛、腹痛等症状，就应 24 小时后下床活动，并逐渐增加活动量，增加食欲，减少大小便的困难，促进腹壁、骨盆底部的肌肉恢复，预防产后容易发生的尿失禁、子宫脱垂等并发症。如第 1 ~3 天做抬头、伸臂、屈腿等活动，每天做 4 ~5 次，每次 5 ~6 下；1 周后，可在床上做仰卧位的腹肌运动和俯卧位的腰肌运动，将双腿伸直上举，做仰卧起坐，头、肩、腿后抬等运动项目；半个月后，可适量做些扫地、烧饭等家务，以利肌肉收缩，减少腹部、腰部、臀部等处脂肪蓄积，避免产后肥胖症，保持体态美。

产妇分娩后，早期适量活动，还可促进消化功能，以利恶露排出，避免褥疮、皮肤汗斑、便秘等产后疾病的发生，并能防止子宫后倾。单纯卧床休息对产妇来讲是有害无益的。运动不过量，就不会出

现不良的副作用。

产妇忌穿戴过多

有的人认为坐月子时衣服穿得越多越好，事实上，这种作法对产妇非常有害。

这是因为，妇女产后体内发生许多变化，皮肤排泄功能特别旺盛，以排出体内过多的水分，所以出汗特别多，如果汗不擦干直接吹风或在穿堂风下休息，就容易感冒。有的产妇，不管冷热，不分冬夏，老是多穿多捂，这样身体过多的热量不能散发出去，结果出汗过多，变得全身虚弱无力，盛夏时还会发生中暑，出现高热不退，昏迷不醒，甚至丧命。

产妇忌穿化纤、羊毛内衣胸罩

据研究证实，数百名产后少奶或缺奶的妇女中，80%的有异物进入了乳房和乳腺管内。对她们的乳腺分析发现，乳汁中混有一种茧状微粒，经过进一步分析，发现这些茧状微粒，是些细微的羊毛、化纤织品的纤维。这是由于不少人穿用的乳罩和内衣是羊毛或化纤制品，其纤维堵塞了乳腺管所致。

为了防止乳腺管被堵塞导致的少奶和缺奶，年轻的妇女在孕期、产期和整个哺乳期，不要贴身或在乳罩外面直接穿化纤织物或羊毛类制品的内衣。乳罩要采用柔软透气的全棉织品，内侧最好能垫上几层纱布，以便于防尘。另外，乳罩应勤洗勤换，并注意不要和其他衣服混在一起洗涤。

产妇忌过早劳动和不当的劳动

产妇在产褥期以后的一段时间内，主要是身体恢复阶段，必须注

意劳逸结合。产后忌过早过度劳动，有利防止气虚引起子宫脱垂。但也不可长时间卧床。一般主张产后7天内应卧床休息，产后满1个月，可适当做些家务劳动，产后42天可以从事一般性劳动，产后56天能从事正常的劳动。

这个日程表是根据产妇身体恢复状况和大量生活经验得来的。有的产妇认为自己的体质好，很早就下地劳动，结果造成积患，开始还没有感觉，到了中老年就会有所反映，甚至出现劳疾。也有的产妇，不能适当参加一些劳动，很长时间连家务活都不干，会使身体发胖，也不利于健康的恢复。

妇女产后正是哺乳期，参加劳动也要注意，不可参加接触有毒物的劳动。已经证明，许多工业毒物都可以从乳汁中排出。乳汁排出毒物是乳儿接触毒物的重要途径。乳母生产中接触高浓度的铅尘和铅烟，可导致乳儿铅中毒，即所谓母源性小儿铅中毒。为了保护乳儿健康，哺乳女职工应禁忌参加接触可自乳汁排泄的工业毒物的工作，如接触铅、汞、锰、镉、氟、溴、苯、二硫化碳、甲醇、有机磷和有机氯化合物的生产或作业。

产妇忌产后性生活过早

妇女从受孕到分娩，身体各器官都有很大变化，产后要经过一段时间才能恢复。尤其是生殖系统变化最大，而且在分娩过程中多有或轻或重的损伤，因而更需较长的恢复时间。

一般说来，产后4～6周内应禁止性交。因为这段时间内阴道壁内黏膜较为轻弱，易受损伤，性交时易发生阴道裂伤和出血不止。同时，子宫尚未完全复原，性交时易将细菌带入而引起子宫内膜炎及其附属器官的炎症。另外，分娩时给外阴、阴道等造成的损伤，也会因过早性交而延迟愈合，甚至引起感染。因此，正常的妇女，在产后4～6周内应避免性交。丈夫也应了解这一点，暂时克制自己。即使是子宫和阴道壁经过4～6周已复原完好，产后的性生活中也应像新婚

初夜那样谨慎小心。最好在开始时使用避孕药膏或乳脂等润滑剂来润滑阴道，以顺利行性生活。



妇女在产褥期过后进入哺乳期，一般可以恢复正常的性生活，但因哺乳期母亲要给婴儿喂奶，大量营养物质通过乳汁喂给婴儿，能量消耗很大，理应好好休息。所以，为了母亲的身体健康及婴儿的生长发育，性生活不要过频。一般情况下，每周过性生活 2 ~ 3 次，或者每周性生活 1 ~ 2 次更适宜。

丈夫在过性生活时，应特别注意：

（1）每次过性生活的时间不宜太长，以免影响妻子休息和消耗过多精力，每次性生活以 20 ~ 30 分钟为宜，要多施爱抚行为。

（2）过性生活时，丈夫不可行动过猛，否则会伤害妻子刚刚恢复的阴道。

（3）丈夫在过性生活时要注意保护妻子的乳房。因为这时的乳房经常充盈大量奶水，如果受压，会导致乳房疾病，给大人、孩子造成痛苦。

产妇忌产后忽视检查

经过产褥期的休息和调养，身体各器官究竟恢复得怎么样，需要做一次认真的产后检查，以便了解。产后检查时间一般是在产后 42 ~ 56天进行。产后检查的项目如下：

体重

如果产褥期体重过度增加，就应该坚持体操锻炼，应该多吃有丰富蛋白质和维生素的食物，减少糖类和主食的摄入量。

血压

无论妊娠期的血压正常与否，产后检查都应测量血压。如果血压尚未恢复正常，则应进一步治疗。

尿、血

患妊娠中毒症的产妇，要注意其恢复的情况，并做尿的常规检查；对妊娠合并贫血或产后出血的产妇，要检查血常规，如贫血，应及时治疗。患有心脏病、肝炎、泌尿系统感染或其他合并症的产妇，则应到内科或产科进一步检查和治疗。

盆腔器官检查

检查会阴及产道的裂伤愈合情况。骨盆底肌、组织紧张力恢复情况，以及阴道壁有无膨出。检查阴道分泌物的量和颜色。如果是血性分泌物且量多，则表明子宫复旧不良或子宫内膜有炎症。检查子宫大小是否正常和有无脱垂。如子宫位置靠后，则应采取侧卧睡眠，并且要每天以膝卧位来纠正。检查子宫附件及周围组织有无炎症及包块。行剖宫产术的产妇，应注意检查腹部伤口愈合情况，以及子宫与腹部伤口有无粘连。

产妇忌用某些西药

产妇分娩后生病用药应十分慎重。

大多数药物可通过血液循环进入乳汁，或使乳汁量减少，或使婴儿中毒，影响乳儿，如损害新生儿的肝功能、抑制骨髓功能、抑制呼吸、引起皮疹等。乳母服用红霉素后，每毫升乳汁中含有0.4～0.6毫微克的红霉素，也会引起乳儿的肝脏损害，出现黄疸。乳母服氯霉素，通过乳汁，可使婴儿腹泻、呕吐、呼吸功能不良、循环衰竭及皮肤发灰，即灰色婴儿综合征，可以影响乳儿造血功能。四环素可使乳儿牙齿发黄。链霉素、卡那霉素可引起乳儿听力障碍，因此，产妇用药必须谨慎小心。

第十五篇

新生儿的护理



了解新生儿

新生儿期

从新生儿呱呱坠地，脱离母体开始到28天的这段时间，医学上称为新生儿期。

这段时间是婴儿的脆弱期，因为新生儿对外必须独立适应生活环境，对内身体的各器官功能都必须再做进一步调整，如果此时喂养不当，很容易导致疾病。因此，父母亲对于新生儿的生理特点、生理状态和异常现象应有充分的认识，以免届时手忙脚乱。

足月与不足月的新生儿

新生儿一落地，医生会抱给妈妈看，若你初为人母，千万别被他吓着了。因为新生儿红彤彤、皱皱的脸，完全与你所想像的不同。凡是超过37周，体重超过2 500克，身高在45厘米以上的新生儿，都是足月新生儿。他们的共同特征是：头部较大、四肢较短，等循环系统充分发挥作用后，略显青紫的皮肤就会恢复正常的粉红色，皮肤上的胎毛、皮疹几天后会消失。

而怀孕不足37周，体重未超过2 500克的新生儿，属于不足月的新生儿。然而，只要仔细照顾，得当的护理，不用太长的时间，不足月的新生儿生长发育即可正常发展。他们的共同特征是活动力较差，身体的比例差异颇大，体温波动很大，容易有黄疸现象。因此，抚育不足月的新生儿，父母亲需要共同合作，花费较大心力，来帮助新生儿迎头赶上足月的宝宝。

宝宝正常的生长数据

这是初为父母心中常有的疑问，即使是有经验的父母也常会质疑“为什么我的孩子好像比别的小孩瘦小”。那么，就让我们读一读下列的数据吧！

新生儿的体温通常比成人略高，因为新生儿的体温调节约需4天的时间，以后稳定在36～37℃。新生儿的呼吸较急促，但不要紧张，因为新陈代谢所需的氧量颇大，只有加快每分钟呼吸次数来满足所需，每分钟35～45次之间为正常数。

新生儿平均约50厘米高，前半年每个月长2～3厘米，后半年约为2厘米。这是平均数值，只要差距不大都是正常现象。

新生儿出生3～7天内，体重会减轻。这是因为刚生出来的新生儿会排泄掉体内一些废物，而且食量又小，大约10天后，体重就会慢慢回升了。

影响宝宝生长发育的因素

影响宝宝生长发育的因素，可分为先天与后天因素。

基因遗传

这是影响生长发育的最基本要素，在精子与卵子结合时，就决定宝宝在未来岁月中的身高、体形。如果父母有先天畸形或隐疾也会遗传到孩子身上。

内分泌影响

如果婴儿的脑下垂体分泌不足或过量，都会使婴儿成为侏儒或过于巨大。如甲状腺分泌不足则会使婴儿生长停滞，智能发育障碍。

生活环境

在正常环境下生长，备受父母关爱、照顾，以及适当的运动，都有利于宝宝生理、心理的成长，甚至也会影响到未来人格的发展与心

智成熟度。

营养

父母身材娇小，不见得宝宝就会矮。其中的关键就是营养。充分的营养搭配，可以使宝宝发育快，长得既高又壮呢！

疾病

任何疾病都会影响婴儿的生长发育，甚至一生的健康，例如：发烧等常会造成婴儿智力受损等。

宝宝动作的发育变化

婴儿的动作必须视神经与肌肉的协调发育情形而定，也受到先天与后天的影响，一般情形如下：

新生儿：四肢动作无法协调，颈肌无力，需要靠外力支撑。



1个月：会开始尝试抬头，脸部有笑容出现。

3~4个月：手会拿捏东西了，也会将物品放入口中，并且会用手肘支撑上半身几分钟。

5~6个月：开始学翻身，能由俯卧翻成仰卧，能直坐在父母身上，眼睛视力和手开始协调动作。

7~8个月：开始学爬，能自己坐了。父母用手扶时能站立片刻。可以教拍手，协调双手动作。

9~10个月：能扶着栏杆站起或坐下，由父母牵着双手蹒跚学步，此时已会用手指取物，所以父母要注意纽扣等小东西别被宝宝误食，以免发生危险。

11~12个月：可以坐在学步车里走路，也会蹲下来玩了。

以上是婴儿动作发育情形，父母不必操之过急，宝宝的动作、肌肉成熟到某一程度时，自然会做出来。

新生儿的护理

怎样帮宝宝洗澡

洗澡对大人而言，可说是一件容易的事，但对新生儿和初次为宝宝洗澡的父母来说，那是一件复杂的工程。

按时替婴儿洗澡，除了清洁、保养皮肤外，还有两大优点：一是水流和父母的搓洗，对婴儿是一种很好的按摩，有助于生长发育，而且和父母的接触过程会传达给婴儿一种安全感；二是洗澡对婴儿而言，是一种运动，有助于消化系统功能日趋完善。



婴儿出生后第二天就可以洗澡了，在脐带未脱落前，应分上半身、下半身分开洗，避免脐部沾到水，用清水轻轻擦拭即可，不要浸到浴盆中。洗澡前应准备一切用品，水温约为38℃，时间以中午为佳。

父母亲在替宝宝洗澡时，首先应用左手托住头部，按从头到脚顺序洗，先用右手以清水洗脸和头部。此时请小心，不要让水流进宝宝耳内，接着左手托住颈部，使孩子半坐在盆内洗前身，随后翻过身来洗背部及下肢。为婴儿洗澡时动作要轻、快，最好在10分钟内清洗完毕。然后立即放在

大毛巾上，仔细擦干。天气暖和时，最好一天洗一次，如果天气寒冷，也可以3~5天洗一次，但每天一定要洗脸和手、脚，每次大便后都要洗屁股。洗澡能增进亲子间的亲密关系，不要小看它！

脐带的用处及清理

脐带是胎儿未出生前，惟一与外界“沟通”的管道。通过脐带，母血将营养物质供给胎儿，也经由它将体内废物运送给母亲，由母亲代为排泄。胎儿出生后，脐带的任务算是大功告成，当胎儿的脐带一被剪断，他（她）才算是一个独立的个体。

由于残留的脐带，没有皮肤覆盖，稍不注意就会造成感染，导致新生儿败血症。因此，在脐带没有形成所谓的“肚脐眼”时，要注意保持脐带干燥，发现脐带布湿了，应立即更换。每天应注意察看脐部，有没有渗血、有没有化脓性分泌物、皮肤是否有红肿，如果有异状应立即送医治疗。

在正常情况下，每天为宝宝洗澡后，可用75%的酒精棉花以螺旋形方式向四周擦拭，不可以来回乱擦。脐带脱落后，会有局部潮湿现象，可用棉花棒沾2%的碘酒擦拭后，再以75%的酒精擦拭即可。

观察新生儿的大小便

刚出生的婴儿大约12小时后就开始大小便了，这时的粪便因为混有了肠道分泌物、胆汁、羊水、胎毛、胎脂等，所以呈现墨绿色。一般4天左右即可排泄干净。而且新生儿的肛门括约肌发育还不成熟，因此直肠内有大便时，就会引起排便，故排便次数较多，只要不是稀水便或黏液状都是正常现象。在一般状况下，婴儿的粪便形状与所摄食的种类有关。喝牛奶的婴儿常有便秘的情形，可以喂食少许稀释的蜂蜜水。如果婴儿出生超过48小时未排大小便，应尽快就医检查是否有先天性的畸形或缺陷。

婴儿满月后，就可以开始训练大小便了。父母要有耐心的以“嗯嗯”和“嘘嘘”的声音，采取一定的姿势来帮助他（她）。一旦习惯养成了，父母亲自然可轻松许多。

正确抱起或放下软绵绵的婴儿

软绵绵的新生儿是父母亲的最爱，但有很多初为人父母的，却不知从何下手抱起新生儿。那么，必须提醒你注意的是：婴儿在两个月大之前，不能控制头和肌肉，所以你抱他（她）时，一定要扶住他（她）的头和身体、四肢。

在抱起或放下婴儿时，动作一定要轻。因为婴儿的骨骼十分脆弱，很容易发生骨折。你可以将一只手轻轻放在他（她）的背后及臀部下面，另一只手则轻轻放在他（她）的头下，然后，两手一起慢慢将婴儿抱起来，再将头小心的放在你的肘弯或肩膀上，使头或背部有个依靠。

放下婴儿的步骤是先将婴儿的头扶住，另一只手扶着身体，慢慢地放在婴儿床上。先抽出扶住身体的手，再将婴儿头轻轻放在枕头上，将手抽出来，一切动作要轻、要慢，不要吓着婴儿了。

根据研究指出，让婴儿靠着大人的左胸听心跳，会让初生的婴儿有安全感，尤其是母亲的心跳。另外是将婴儿抱住在手臂中，婴儿的头部和肢体得到支撑，会比较舒适、有安全感。抱婴儿时，不妨左右手交替使用，以便减轻疲劳。

宝宝身体不舒服要如何观察

健康的宝宝哭声十分洪亮，而且会边哭边伸展四肢，大多是饿了，吃饱奶后即可安然入睡。因此，父母应以哭声和吃奶作为判断的重点。

如果宝宝哭声异常、加剧或长时间不哭，吃奶情况异常或不吃

奶，以及睡眠情况不安稳，容易惊醒等，都要及时找出原因，看孩子是否生病。新生儿生病的病情变化和进展很迅速，如不能及时发现，常会引起严重后果。

小宝宝要注意保暖

常言道，“要让小儿安，三分饥与寒”。这是相对大孩子而言的。小宝宝的体温调节能力不成熟，必须借助室温和衣服来保暖。

婴儿室的温度在20℃，湿度在50%～60%之间最好，孩子渐渐长大，新陈代谢功能增加，体温调节能力越来越强。

新生儿在室内要比大人多穿一件衣服，2～3个月大时，可以和大人穿一样多，4～5个月的孩子，在寒冷及酷暑时最好不到室外去，他（她）还没有这么强的调节能力。

妈妈每日与孩子做游戏时，可以将室温调节好。孩子少穿一点衣服，室温稍高一点。如果在地毯上玩，要注意热空气向上流动，冷空气向下流动的原理。